نموذج ترخيص

أنا الطالب: [illegible] أمنح الجامعة الأردنية و / أو من تفوضه ترخيصاً غير حصري دون مقابل بنشر و / أو استعمال و / أو استغلال و / أو ترجمة و / أو تصوير و / أو إعادة إنتاج بأي طريقة كانت سواء ورقية و / أو إلكترونية أو غير ذلك رسالة الماجستير / الدكتوراة المقدمة من قبلي وعنوانها.

[illegible]

وذلك لغايات البحث العلمي و/ أو التبادل مع المؤسسات التعليمية والجامعات و/ أو لأي غاية أخرى تراها الجامعة الأردنية مناسبة، وأمنح الجامعة الحق بالترخيص للغير بجميع أو بعض ما رخصته لها.

اسم الطالب: [illegible]

التوقيع: [illegible]

التاريخ: ٢٠/٥/٢٠١٥

أثر دروس التربية الرياضية المنهجية في مستوى اللياقة البدنية والانفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثاني عشر (التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية

إعداد

مخلد إسماعيل سلمان الراعي العمارين

المشرف

الأستاذ الدكتور عبد السلام جابر حسين

قدمت هذه الأطروحة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في

التربية الرياضية

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

تشرين ثاني، 2017م

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الأطروحة بعنوان **"أثر دروس التربية الرياضية المنهجية في مستوى اللياقة البدنية والانفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثاني عشر (التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية"** وأجيزت بتاريخ 26 / 11 / 2017 م.

أعضاء لجنة المناقشة	التوقيع
الأستاذ الدكتور عبد السلام جابر حسين ، مشرفاً أستاذ – طرق وأساليب تدريس التربية الرياضية .	....
الأستاذ الدكتور كمال جميل الربضي . عضواً أستاذ – التدريب الرياضي .	....
الأستاذ الدكتور بسام عبد الله مسمار . عضواً أستاذ – طرق وأساليب تدريس التربية الرياضية .	....
الأستاذ الدكتور ابراهيم عبد الغني بني سلامة . عضواً خارجيا أستاذ – مناهج وتدريس التربية الرياضية .(الجامعة الهاشمية)	....

الإهـــــــــداء

إلى روحين طاهرتين غابتا عن ناظري لتعيشا في قلبي

إلى روحي أمي وأبي رحمهما الله

إلى من بحبهم أنجزت عملي (زوجتي وأولادي)

إلى كل نبراس يشتعل ليضيء أملا ويرسم خطى لكل طالب يسعى بجد نحو العلم إلى أساتذتي وأحبائي وإلى كل من يسر لي الدرب

أهدي لهم جميعا هذا الجهد المتواضع مع خالص تقديري واحترامي

الباحث

مخلد العمارين

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه أجمعين

أما بعد :-

فمن لا يشكر الناس لا يشكر الله وشكري لله متصل ودائم على نعمه، لساني دائما يلهج بالشكر ولذا كان عليّ لزاما أنْ أتوجه بالشكر العميق إلى أساتذتي الأفاضل الذين كان لهم الدور الأكبر في إرشادي والأخذ بيدي إلى كل خير وتوجيهي إلى ميادين المعرفة والثراء والذين لم يألوا جهدا في إسداء كل نصح وعلم .

فإنه لا يسعني وقد شارفت على إتمام هذا الجهد العلمي إلا أنْ أتقدم بجزيل الشكر وخالص الامتنان إلى أستاذي ومشرفي الفاضل الأستاذ الدكتور عبد السلام جابر الذي أقدر فيه العلم والحلم و الأناة والصبر. فقد أخذ بيدي في دروب هذه الرحلة الطويلة، وأنار لي الطريق بتوجيهاته القيمة وملحوظاته العلمية الدقيقة .

وأتقدم بالشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة هذه الأطروحة، وإبداء الرأي لإكمال هذا الجهد على أكمل وجه، جزاهم الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر والتقدير لكل من أسهم برأيه وتوجيهه وتشجيعه لي، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الباحث

مخلد العمارين

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

أثر دروس التربية الرياضية المنهجية في مستوى اللياقة البدنية والحالة الانفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثاني عشر (التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية

إعداد

مخلد إسماعيل سلمان الراعي العمارين

المشرف

الأستاذ الدكتور عبد السلام جابر حسين

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر دروس التربية الرياضية المنهجية في مستوى اللياقة البدنية والانفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثاني عشر (التوجيهي) في مديرية التربية والتعليم في لواء الشونة الجنوبية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي في صورته شبه التجريبية، وتكونت عينة الدراسة من (38) طالبا من طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) و قسمت إلى مجموعتين (التجريبية والضابطة)، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحث باستخدام بعض اختبارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية بهدف قياس الحالة البدنية اليومية وليس تراكم اللياقة البدنية لتطوير عناصرها، كما قام الباحث بتصميم أداة ملاحظة لرصد السلوك الانفعالي للطلبة بعد تنفيذ درس التربية الرياضية مكونة من (19) فقرة، وقام الباحث باستخدام (12) درسا من دروس التربية الرياضية المقررة في دليل المعلم للتربية الرياضية للصف الثاني عشر بعد وضعها في الصورة العلمية الصحيحة النهائية من خلال محاور الدليل، وقام الباحث بأخذ معدل الطلبة للمباحث في الفصل الأول ومقارنتها مع معدل الطلبة للمباحث في الفصل الثاني بعد تنفيذ الدراسة، واستخدم الباحث رزمة التحليل الإحصائي (SPSS) الملائمة مع طبيعة البيانات .

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الحالة البدنية ولصالح القياس البعدي باستثناء متغير المرونة ، أما بالنسبة لمتغير السلوك الانفعالي والتحصيل الدراسي بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين ولصالح القياس البعدي. وفي ضوء النتائج يوصي الباحث بتفعيل و زيادة عدد دروس التربية الرياضية المنهجية لدى طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي).

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

المقدمة:

تسهم التربية الرياضية في صقل وبناء شخصية الفرد المتزنة بجوانبها التربوية المتعددة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وذلك من خلال تفعيل البرامج الرياضية التي تهدف إلى تلبية احتياجاتهم الحياتية، وقد تسهم هذه التوجهات التربوية بشكل إيجابي في تطوير القدرات العقلية، بالإضافة إلى وقايتهم من أمراض قلة الحركة وخصوصا السمنة، وتؤكد المناهج على أهمية حث الطلبة وتشجيعهم على ممارسة الأنشطة البدنية وأدائها في دروس التربية الرياضية، والذي يشكل النواة الرئيسية في صقل وبناء شخصية الطالب، وتحسين مستوى اللياقة البدنية، والتخفيف من التوتر والقلق الانفعالي الناتج عن الضغوطات النفسية، وخصوصا في مرحلة المراهقة.

وكذلك أكدت عليه وزارة التربية والتعليم في الأردن، من خلال رؤية تعليمية تسعى لإيجاد نظام تعليمي يجسد الامتياز، ويزود جميع الطلبة بتجارب تسمح لهم بالتفوق، ويعتمد على الإمكانيات الكامنة لدى الطلبة وقدراتهم على التعلم والنمو، ورغبتهم بالإسهام في المجتمع الأوسع بشكل هادف، ولتحقيق هذه الرؤيا قامت وزارة التربية والتعليم بتطوير هذه المناهج في ظل التطور التربوي نحو الاقتصاد المعرفي والمهارات الحياتية (وزارة التربية والتعليم ،2007) .

وتعد التربية الرياضية جزءا من العملية التعليمية ولها نصيب باهتمام من الخبراء والمختصين وذلك للعمل على رفع سوية هذه المناهج، حتى تتماشى مع عالم المعرفة والتطور الذي تشهده جميع المجالات الحياتية، لذلك عمل خبراء التربية الرياضية على وضع مناهج مطورّة لعلها تتماشى مع حاجات التلاميذ ورغباتهم الحياتية (الحايك و ألديري، 2011)، وقد لعبت مناهج التربية الرياضية دورا متميزا في إعداد الأفراد من خلال الممارسة العملية المحببة، فيما ينمي جوانب الشخصية المختلفة الجسمية والعقلية و المعرفية والاجتماعية والنفسية والمهارية والصحية، كما أنها تلعب دورا هاما في إعداد مواطنين صالحين عاملين ومنتجين، وممارسين لمهارات التعلم الذاتي والتعاون الجماعي، مستخدمين وسائل تعليمية وتكنولوجية حديثة (الحايك والمنسي،2007)، وقد تُرجم هذا التّوجه بدرجة كبيرة من خلال دروس التربية

الرياضية المنهجية للمرحلة الثانوية واشتمالها على المهارات الحياتية، والتي تهدف إلى التركيز على الصحة والسلامة كحاجة ملحة لطالب المرحلة الثانوية كفرد من إفراد المجتمع الذي يعيش فيه، من خلال التركيز على تعريفه بأهمية الغذاء المتوازن، وممارسة الرياضة، والتحاليل للكشف عن الأمراض واستراتجيات التعامل مع التوتر، بما في ذلك الآثار الإيجابية للنشاط البدني وفهم طبيعة الأنشطة المتعلقة بالسلامة العامة في البيت والمدرسة والمجتمع المحلي، إضافة إلى دورها في الوقاية من الأمراض الجسمية والنفسية، وتطوير الطلبة لأنماط حياتية أكثر صحة و سلامه لهم ولمجتمعهم المحلي (مسعود، 2003). وهذا ما أكد عليه كل من جوداس وديرمتزيك وليوندري ودانيش (Goudas,Dereitzaki,Leondari,And Danish, 2006) وجود وكولينز ولور وشنق (Gould ,Collins ,Lauer and Chung, 2007) بأن علم التربية الرياضية يعد بيئة مناسبة لتعلم المهارات الحياتية، وذلك لعدة أسباب أهمها أن طرق تدريس المهارات الحياتية ومهارات التربية الرياضية متشابهة؛ وذلك من خلال المنطق العلمي الصحيح والتدريب الفني الجاد، وهو ما يقود إلى سرعة تعلم المهارة في كل من المجهود العقلي والبدني، كما أن العديد من المهارات التي يتم تعلمها من خلال التربية الرياضية قابلة للنقل إلى مجالات الحياة الأخرى، حيث تشمل هذه المهارات القدرة على إنجاز العمل تحت الضغط وحل المشكلات، وإدارة الوقت، ووضع الأهداف والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل، والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام (العمل الجماعي) وتقبل النتائج بالإضافة إلى أن التربية الرياضية نشاط عام معروف ومنتشر في جميع المجتمعات.

كما وأنها تسهم في تحسين صحة الطلبة، وإنماء المعارف والصفات البدنية والمهارية، والتعود على ممارسة الرياضة بانتظام والمنافسة الشريفة أثناء اللعب، وتنمية مجموعة من الكفايات النفسية والاجتماعية والمهارات الشخصية تساعدهم على اتخاذ القرارات، وحل المشكلات، والتفكير الناقد والإبداعي، والاتصال الفعال، وبناء علاقات صحية، والتعاطف مع الآخرين (وزارة التربية والتعليم، 2007) .

وفي ضوء ذلك يتبين بأن دروس التربية الرياضية تشمل جميع الميادين المتعلقة بالطلبة فهي تمس المجال الفكري؛ أي تزود الفكر بالمعلومات المختلفة عن الممارسة الرياضية، وكذلك تجسد الجانب الصحي، والبدني المتعلق بتنمية مختلف الصفات البدنية، وتحسين القدرات الفسيولوجية، وتنمية الذكاء، وتحسن النواحي النفسية الاجتماعية للطلبة المتعلقة بتقدير الذات، والاحترام المتبادل بين الطلبة (الخولي، 2000).

وفي ضوء رؤية الباحث أن دروس التربية الرياضية تسهم في تحقيق التوازن الانفعالي الذي بدوره يسهم في استقرار شخصية الفرد، ويبتعد عن الكثير من أمراض الحركة.

وهذا ما أكد عليه مامسر (1990) بأن الرياضة المدرسية نظام تربوي قائم بذاته؛ يهدف إلى تنمية الفرد ككل متكامل بإكسابه اللياقة البدنية العامة، وصقل قواه العقلية والفكرية، وتهذيب سلوكه العام، وضبط مظاهره الانفعالية والنفسية، وتعديل ميوله ونزعاته الطفولية، وتوجه دوافعه الأولية ، والرقي بالقيم والمبادئ والاجتماعية المقبولة ، ثم السمو بالمعايير الأخلاقية الفاضلة .

كما أن دروس التربية الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين الطالب وصقل شخصيته، حيث تحقق له فرصه في اكتساب الخبرات والمهارات الحركية، والتي تزيده رغبة وثيقة في الحياة، وتجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل، وتنمي مواهب الطالب وقدراته البدنية والعقلية، وتطوير طاقاتهم البدنية والنفسية، وهي بمثابة ترويح عن النفس، بحيث يوفر له نوع من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه والتي تتصف بالاضطراب والاندفاع، وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومناسبة، تنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته.

وتعمل أيضا على تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الطالب، وتخفف من درجات القلق، وتمنحه السعادة والرضا النفسي، ونجد بأن مظاهر النمو الانفعالي التي تظهر على الطلبة في هذه المرحلة؛ كالتذبذب في المشاعر، وسرعة الغضب والانفعال، وعدم ضبط العواطف، والرغبة في تأكيد الذات، ومقاومة السلطة، وظهور مشاكل نفسية كالصراع الداخلي والسلوك المزعج، ومشاكل اجتماعية ومشاكل دراسية، والتي تلعب دروس التربية الرياضية دورا هاما في الحد من هذه المظاهر (غندير خالد وآخرون،2011).

وبناء على ذلك يمثل التحصيل الدراسي المحك الأساسي الذي تم من خلاله معرفة مقدار اكتساب الطلبة لمحتوى معين، فضلا عن كونه الأداة التي تبين الطلبة داخل مجموعة معينة، ومع أن للتحصيل دورا كبيرا في تشكيل عملية التعلم، وتحديدها، إلا أن هناك عوامل أخرى تؤثر وتتدخل فيه منها ما هو معرفي، ومنها ما هو غير معرفي كالدافعية والمزاجية (علي، 2001).

في ضوء ذلك يمكن القول بأن دروس التربية الرياضية ليست نشاطًا ترفيهيًا فحسب، بل هو نشاط تربوي هادف ، يسهم مع المباحث الدراسية الأخرى في تحقيق نمو الطلبة المتوازن في مختلف جوانب شخصيتهم المعرفية، والنفس حركية والوجدانية بوصفها حاجة من حاجاتهم الضرورية في حياتهم.

مشكلة الدراسة :

يعد درس التربية الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الرياضيات والفيزياء والكيمياء واللغة العربية وغيرها من المباحث الأخرى، ولكنه يختلف عن هذه المواد كونه يمد الطالب ليس فقط بمهارات وخبرات حركية، بل يتعدى ذلك إلى تزويدهم بالمعارف والمعلومات، وذلك من خلال ما يتضمنه من مهارات حياتيه، تساعدهم في مواقف حياتية داخل المجتمع، كما وأنه يضمن النمو الشامل والمتزن للطلبة، لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم العمرية، وتشارك أيضا في تنمية شخصية الطالب في كافة النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية.

بعد الاطلاع على واقع درس التربية الرياضية من خلال خبرة الباحث وعمله كمشرف تربوي في وزارة التربية والتعليم، ومن خلال مشاهداته وحواراته المستفيضة مع الزملاء المعلمين والإدارات المدرسية في الميدان التربوي ، تبين بأن هناك عدم تفعيل لدرس التربية الرياضية في الصف الثاني عشر (التوجيهي) نتيجة لقناعات الكثير من العاملين في المجال التربوي سواء أكان في الإدارة المدرسية أو معلمي المباحث الأخرى أو بعض شرائح المجتمع المتمثلة بأولياء الأمور، باعتبارها مادة غير أساسية ، ويجب الاهتمام من وجهة نظرهم في الدراسة كجانب أوحد في التفكير، وخصوصا في هذه المرحلة، والتي يواجه فيها طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) مشاكل، ولاسيما في الانفعالات غير المبررة التي تؤثر في سير العملية التدريسية، مما يشكل إرباكاً كبيراً للمعلمين في التعامل مع طلبة التوجيهي أثناء سير الدرس الأكاديمي، ومن الملاحظ أنه هناك بعض طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) يتسرب من دروس المواد الأخرى لكي يمارسوا النشاط البدني ويفرغوا انفعالاتهم ؛ مما يؤثر على سير العملية التدريسية في هذه المرحلة، لذا يرى الباحث بان هناك ضرورة لتوعية جميع الإطراف من إدارة مدرسية وإشرافية وأولياء أمور وطلبة بعدم إغفال دور دروس التربية الرياضية، والتي تعمل على صقل شخصية الفرد المتزنة من جميع الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية التي يحتاجها الطلبة، والتي تعتبر المنفذ الوحيد لهم، للتخلص من الضغوطات النفسية التي تواجههم في هذه المرحلة، ونجدهم يبحثوا عن الاستقلالية أمام ضغوطات الأسرة والهيئتان الإدارية والتدريسية في اجتياز هذه المرحلة، ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة في التعرف إلى أثر دروس التربية الرياضية المنهجية في مستوى اللياقة البدنية والحالة الانفعالية والتحصيل الدراسي المدرسي لدى طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي).

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية هذه الدراسة في الموضوع الذي تتناوله، ويمكن تمثيل أهميتها من وجهة نظر الباحث في النقاط الآتية:

1- تعظيم دور مديري المدارس والمشرفين والمعلمين في الاهتمام بتفعيل دروس التربية الرياضية، لما لها من أهمية في معالجة السلوكيات العنيفة خاصة لدى طلبة المرحلة الثانوية، وزيادة الوعي لديهم بالأهداف العامة والشاملة للتربية الرياضية باعتبار هذه الدروس شكل من أشكال المواد الأكاديمية الأخرى .

2- تعد هذه الدراسة بأنها الأولى التي أجريت على طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) على مستوى المملكة الأردنية الهاشمية في حدود علم الباحث .

3- توفر هذه الدراسة دليلا علميا على فعالية دروس التربية الرياضية في تحسين قدرات الطلبة من ناحية اللياقة البدنية وأنماط السلوك والتحصيل العلمي

4- توفير المعلومات الأساسية للمخططين في وزارة التربية والتعليم حول حجم وأهمية دروس التربية الرياضية، ومدى انعكاسها إيجابيا على أبنائنا الطلبة وسير العملية التربوية.

أهداف الدراسة :

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى :

1- أثر دروس التربية الرياضية الاعتيادية في مستوى اللياقة البدنية والحالة الانفعالية، والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية.

2- أثر دروس التربية الرياضية المنهجية في مستوى اللياقة البدنية والحالة الانفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية.

3- الفروق بين أفراد المجموعتين في مستوى اللياقة البدنية والحالة الانفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية.

فروض الدراسة:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α ≥ 0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في مستوى اللياقة البدنية والحالة الانفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني عشر(التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية.

الفرضية الثانية: توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α ≥ 0.05) لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى اللياقة البدنية والحالة الانفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

الفرضية الثالثة: توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α ≥ 0.05)بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اللياقة البدنية والحالة الانفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية في القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الثاني

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل عرضا للأدب النظري والدراسات السابقة المتصلة بموضوع الدراسة، ويتضمن المحاور الآتية:

1- مناهج التربية الرياضية.
2- دروس التربية الرياضية.
3- دور دروس التربية الرياضية في مستوى اللياقة البدنية كجانب صحي.
4- دور دروس التربية الرياضية في مستوى الانفعالات للمرحلة الثانوية.
5- دور دروس التربية الرياضية في مستوى التحصيل الدراسي.

أولا: الخلفية النظرية

المحور الأول: مناهج التربية الرياضية

تمثل المناهج التعليمية الوسيلة التي يمكن للنظام التربوي بواسطتها تحقيق ما يرجوه من أهداف تعليمية في أي مرحلة من مراحله، ومن الضروري أن تكون تلك المناهج مرنه قابلة للتعديل والتطوير لمواجهة التغيرات التي تحدث في فلسفة أي مجتمع من جهة، ومن جهة أخرى لضمان استمرارية فعالية المادة التعليمية ومواكبتها للتغير والتطور الكبير الذي يشهده العالم في كافة الميادين، ولهذا لا بد من توافر الأسس العلمية في بناء المناهج بشكل عام ومناهج التربية الرياضية بشكل خاص، والتركيز على بناء عناصره المتمثلة بالأهداف والمحتوى والوسائل التعليمية وطرائق التدريس، والتقويم (عبيد، 2002).

و تسعى معظم الدول إلى تطوير المناهج وتحديثها لتلبية متطلبات التطورات الحديثة، ويأتي تحديث أنظمة التعليم ومواكبة المتغيرات الداخلية والخارجية خطوة رائدة، وكما هو معروف فإن العملية التعليمية عملية متحركة ومطورة ومتغيرة بحكم تطور الحياة والمجتمعات، ومن الملائم أن تساير المناهج التعليمية، هذا التغير المجتمعي وتواكبه لكي يكون التعليم محققا لطموحات الأمة ملبيا لأمالها وتطلعاتها في حياة أكثر رقيا وتطورا ونماء وازدهارا، وتحديث المناهج وتطويرها هو السبيل الأمثل لما لها من قوة وأهمية كبيرة في تحقيق الأهداف، ومسايرة روح العصر، وتحقيق الغايات والطموحات (دعمس، 2007).

وتجدر الإشارة هنا إلى أن المنهج يمثل النظام المتكامل الذي يحتوي على العديد من الخبرات التربوية التي تؤدي في النهاية إلى تعديل سلوك المتعلم، وإكسابه الخبرات اللازمة لمواجهة متطلبات الحياة في ضوء الظروف البيئية والاجتماعية والثقافية، وفي ضوء الأهداف التربوية المطلوب تحقيقها، بحيث يكون المنهج مرنا مراعيا للتغير الاجتماعي، والتطوير التكنولوجي للحياة العصرية، من خلال تحديد وتنظيم الحياة المدرسية بمختلف الأساليب والأنشطة وطرق التدريس والتقويم ، ونظرا لما لهذا المنهج من أهمية قصوى لأنه يسهم في صقل شخصية الطالب بطريقة تعمل على تطويره وتطوير فكره، لكي يؤدي دوره في المجتمع على أكمل وجه، وهنا لا بد من التأكيد على أن التربية الرياضية كجزء من العملية التعليمية كان لها نصيب من الاهتمام من قبل الخبراء المختصين، وذلك للعمل على رفع سوية هذه المناهج حتى تواكب التطور المعرفي، والتقدم التكنولوجي الذي تشهده الكرة الأرضية في جميع المجالات، لذلك عمل هؤلاء على وضع موديلات جديدة للمناهج، لعلها تلبي حاجات الطلبة ورغباتهم (ألديري والحايك، 2011).

ويعتمد الإطار العام لمنهاج التربية الرياضية المطور حديثا على جملة من المبادئ والمرتكزات وفقا لإستراتيجية الاقتصاد المعرفي لكل من المعلم والمتعلم، وكما أن التحضير والاستعداد والتنوع في استراتجيات التعلم، وتطوير المعلمين فنيا ومهنيا، والتركيز على تكنولوجيا المعلومات هي محور العملية التعليمية التعليمة (الديري والعتوم، 2010).

وسعت وزارة التربية والتعليم الأردنية لإيجاد نظام تعليمي يجسد الامتياز، ويزود كل الطلبة بتجارب تسمح لهم بالتفوق، ويعتمد على الإمكانات الكافية لدى الطلبة، وقدراتهم على التعلم والنمو، ورغبتهم بالمساهمة الفاعلة في المجتمع، و بشكل يؤدي للتطوير التربوي نحو الاقتصاد المعرفي. ويحتوي الإطار العمل العام الذي طورته وزارة التربية والتعليم، وفريق مشروع التطوير التربوي نحو الاقتصاد المعرفي، على بعض العناصر الأساسية للتعلم الموجه لإكساب المهارات الحياتية، حيث يساهم دمج المهارات الحياتية في المناهج لتحقيق منهج متوازن نحو المعرفة والمهارات والاتجاهات التي يحتاجها الطلبة لمراعاة مصالحهم ومصالح مجتمعهم، ومن ثم فإن دمج المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية بطريقة علمية مخطط لها، تسهم في تطوير العمليات العقلية، وصقل بناء الشخصية المتزنة من جميع جوانبها، كما تساعد في إمداد الفرد بما يحتاجه من مهارات حياتية عملية تحقق له التعامل والتفاعل الإيجابي مع متطلبات الحياة (الديري والويسي، 2017) .

وتعتبر التربية الرياضية من الفروع التربوية ذات الأثر الفاعل في تحقيق أهداف التربية بوجه عام، ولا شك أن إعداد الطالب في المرحلة الثانوية، يعتبر من الخطوات المهمة في تكوين وتأهيل القيادات في هذا المجال التربوي، وهذا يتطلب ضرورة تحسين وتطوير مناهج التربية الرياضية المدرسية لكي تسهم في إعداد الطلبة وتزويدهم بالخبرات التربوية النافعة في الحياة كما أن مرحلة التعليم الثانوي تعد من أهم المراحل التي يمر بها الطالب، لذا يجب شمولها بكل رعاية واهتمام ، وحرصا من وزارة التربية والتعليم على مواكبة التطور والاهتمام بطلبة المرحلة الثانوية فقد تم تشكيل العديد من اللجان المتخصصة لوضع المناهج الدراسية، وقد شكل الفريق الوطني لمبحث التربية الرياضية الذي اشتمل على أساتذة الجامعات، ومشرفين تربويين ومعلمين، وتمكن هذا الفريق من إعداد مناهج جديدة للتربية الرياضية لمرحلة التعليم الثانوي، وكافة المراحل التعليمية ، لذالك قام الفريق الوطني بإعداد أدلة جديدة لتواكب التطور الحديث الذي قامت به وزارة التربية والتعليم نحو الاقتصاد المعرفي، مراعيا الأساليب التربوية الحديثة، ومستخدما مجموعة من الاستراتيجيات التدريسية والتقويمية والأنشطة التطبيقية لتنفيذ الموضوعات والدروس، وقد تم تصميم هذا الدليل بمحاوره السبعة، وهي الثقافة الرياضية الصحية والتمرينات واللياقة البدنية، وكرة القدم وألعاب القوى، وكرة اليد، والريشة الطائرة، والتعبير الحركي والإيقاعي، وقد اختيرت المهارات ومواضيع الدروس للمحاور المكونة للدليل كي تحقق النتاجات العامة والخاصة للتربية الرياضية لهذه المرحلة، وترجمة دور التربية الرياضية في المباحث الدراسية الأخرى في تحقيق النمو المتوازن للطلبة في جوانب شخصياتهم المختلفة، المعرفية والنفس حركية والانفعالية، وتنفيذ برامج الرياضة المدرسية، لما لها من أثر كبير في تحسين صحة الطلبة كحاجة من حاجاتهم، وحاجات المجتمع، وتنمية المعارف والصفات البدنية والمهارية، والتعود على ممارسة الرياضة بانتظام، والمنافسة الشريفة في أثناء اللعب، وتنمية العلاقات الاجتماعية القائمة على المحبة والتعاون والاحترام (وزارة التربية والتعليم، 2017).

هناك مجموعة من الأسس المرتبطة بمنهاج التربية الرياضية كما وضحها الخولي والشافعي (2000) يمكن تلخيصها بما يلي:

1- **الثقافة البدنية الصحية:** وفي هذا المحور يركز الباحث على نقل الجوانب من الثقافة المرتبطة بحركة ونشاط الإنسان وترويجه إلى الواقع العملي، على أن منهج التربية البدنية هو الذي يقوم بتلبية هذه المتطلبات.

2- **طبيعة المادة ومحتواها:** تتسم التربية الرياضية أو البدنية بأنها ذات طبيعة بدنية وحركية مرتبطة بالجوانب المعرفية أو الوجدانية، وهي بهذا تختلف عن سائر المواد التعليمية؛ كونها تستخدم الفكر والبدن على السواء.

3- **خصائص الطلبة**: وهنا لابد أن يراعي المنهج موضوع الأنشطة والأدوات الملائمة لمستوى عمر ونمو الطلبة خصوصا إذا ما أريد للمنهج أن يحصل على نتائج واقعية.

4- **الأهداف والأغراض:** بما أن التعامل في التربية البدنية يتطلب جهدا بدنيا وفكريا واسعا في كل مرحلة تعليمية لذا يتطلب هنا معرفة مستوى النضج والنمو والجنس، تبعا لاختلاف العمر الزمني والبيولوجي للطفل.

وبين (وقاف حمزة وآخرون، 2012) بأن أهداف التربية الرياضية في المرحلة الثانوية عبارة عن عملية واسعة الشمول، متعددة الجوانب؛ لأنها تشمل حياة الإنسان المادية والمعنوية، فهي وبذلك نستطيع القول بأن التربية الرياضية كمادة دراسية ليست شيئا مضافا إلى البرنامج المدرسي، بل تعتبر هامة جدا، بحيث توجه التلميذ توجيها صحيحا، يكتسب من خلالها المهارات اللازمة، ويشارك في النشاطات التي تفيده صحيا، و بدنيا، وعقليا. فمن الناحية الصحية تسهم في التكوين الصحيح والسليم لمختلف وظائف الجسم، والمتمثلة في سلامة الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي العضلي، وسلامة العظام أيضا. أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه وتحسين قدراته السيكولوجية. وأما من الناحية الاجتماعية، فالتربية الرياضية تسعى إلى تنمية الروح الاجتماعية للتلميذ، والمتمثلة في حسن التعامل مع الآخرين، ومعرفة الحقوق والواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء مجتمعه، وتقبل القوانين والإحساس بالمسؤولية، ونستطيع صياغة هذه الأهداف في ثلاثة مجالات أساسية هي:

- **أهداف المجال الحسي الحركي:** في هذا المجال تهدف التربية الرياضية إلى تطوير المهارات، والقدرة الرياضة في التعليم الثانوي، ويجب مساعدة التلميذ على اكتساب وتحسين القدرات، والمتمثلة في إدراك التلميذ لجسمه، جيدا وتعلمه تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة، كفنيات الوثب العالي مثلا، واكتساب سلوكات حركة منسقة ومتلائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية، كالمشي والجري، ومن خلال الوضعيات الأكثر تعقيدا كاجتياز الحواجز، وملامسة الأجهزة، والتحكم في الفنيات الحركية القاعدية والوضعيات التكتيكية البسيطة المبرمجة، واكتساب القدرات الرياضة كالرشاقة والسرعة والقوة والتحمل و المرونة والتوافق والاستمرارية، وتعليمه كيفية توزيع جهده، وتناوب الفترات الراحة والعمل، كيفية استرجاع الراحة بطرق سليمة .

- **أهداف المجال الاجتماعي العاطفي:** تتميز مادة التربية الرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة والتعاون والمنافسة، ولهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف والتحكم في القدرات، والمتمثلة في حب النشاط الرياضي، وامتلاك الرغبة، والقدرة على بذل الجهد، ودمجه في المجموعة عن طريق مشاركة في النشاط الرياضي، والتقمص التدريجي لمختلف الأدوار، وتهذيبه خلقيا بتقبل القوانين واحترامها وتطبيقه للقوانين داخل المجموعة، والتحلي بالروح الرياضية، وتعبيره عن انفعالاته بطريقة إيجابية بالفرح والارتياح أثناء ممارسة النشاط .
- **أهداف المجال المعرفي:** تساعد دروس التربية الطلبة على تحسين القدرات الإدراكية والتفكير التكتيكي، خاصة فيما يتعلق بالمسائل التي تطرحها من تركيز ويقظة وسرعة الاستجابة، والتصور الذهني لمواقف اللعب، كما تمكنه من اكتساب المعارف، والمتمثلة في كيفية ممارسة وتطبيق قوانين اللعب، والتعرف على تاريخ الأنشطة الرياضية، وفهم معنى التربية وتأثيرها على الجسم من الناحية التشريحية والفسيولوجية.

وأكد أيضا الرقاد وآخرون (2004) بأن أهداف التربية الرياضية للمرحلة الثانوية تتمثل في الآتي:

1. العمل على الوقاية الصحية للطلبة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، والتركيز على تنمية القوام السليم بالتعاون مع الهيئة التدريسية.
2. إنماء الصفات البدنية لدى الأفراد.
3. التدريب على تطبيق الخطط والمهارات الفنية عن طريق المهارات البدنية الخاصة.
4. إنماء المهارات البدنية العامة مثل الجانب الحس حركي.
5. رعاية النمو النفسي للطلاب عن طريق التوجيه السليم، وإبراز الطاقات الإبداعية.
6. نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة؛ أي تقديم الخبرات والمعلومات المتعلقة في الناحية الصحية للفرد.
7. الاهتمام والتركيز على الجانب الترويحي للتربية الرياضية .

في ضوء ما سبق أشار كل من الديري والويسي (2017) إلى أن مناهج التربية الرياضية في المرحلة الثانوية تعمل على تحقيق العديد من النتاجات التربوية، والتي يمكن تلخيصها بما يلي:

أولا: احتياجات الطالب في المرحلة الثانوية:

1. ممارسة النشاطات لفترة زمنية أطول.
2. نتيجة للحركة والنشاط تتم معرفة وفهم التغيرات الفسيولوجية في الجسم.

3. الرغبة في العمل الجماعي والتكيف مع الجماعة.
4. الرغبة في الإطراء وسماع المديح في حال تحقيق النتاجات المتوقعة .
5. إنماء الروح الرياضية (احترام المنافس وتقديره).
6. العمل على رفع مستوى اللياقة البدنية من خلال خبرات تعليمية وأنشطة هادفة إلى رفع مستوى اللياقة البدنية .

ثانيا : النتاجات المتوقعة من برامج التربية الرياضية في المرحلة الثانوية

1. أن يكون الطالب خالياً من الأمراض والعيوب القوامية (سلامة الجسم) .
2. امتلاك الطلبة لقوة عضلية تمكنهم من القيام بالوجبات أو الأعمال دون تعب أو إرهاق .
3. زيادة قدرة الطلبة على التحمل، بحيث تمكنهم من الجري بدرجة (بسرعة) متوسطة ولمدة من 10 – 15 دقيقة.
4. أن يكون الجسم متناسقا.
5. أن تكون لديه المهارات التي تمكنه من التكيف واللعب في جميع الفصول سواء أكان في ملاعب مغلقة أو في الهواء الطلق أو في الماء.
6. أن يوظف مهاراته وخبراته في ممارسة جميع الأنشطة.
7. امتلاك الطلبة لمهارة الاستعداد والتهيؤ قبل ممارسة النشاط الرياضي.
8. أن يفهم السلوك الديمقراطي في اللعب.
9. أن يتكيف مع الآخرين ومع البيئة بسهولة.

وأكدت ديانا (Diana, 1995) بأن المناهج التي تبنى على معايير توفر قوة وضمان للنجاح والتميز والكفاءة، وتحسين جودة التعليم وأداء الطلاب الأكاديمي.

ويرى الباحث بأن مرحلة التعليم الثانوي تعد من أهم المراحل التي يمر بها الطالب؛ لذا يجب شمولها بكل رعاية وعناية من المسئوولين لارتباطها بفترة المراهقة، وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية واجتماعية ونفسية، حيث إن الطالب في هذه المرحلة يحتاج إلى إشباع حاجاته ورغباته الضرورية عن طريق ممارسة أنواع متعددة و مختلفة من الأنشطة الرياضية، وكون دروس التربية الرياضية تعمل على صقل شخصيته وإعداده بدنيا ونفسيا وخلقيا، وإكسابه العادات والتقاليد المرغوبة لتكوين مجتمع أفضل بما ينسجم مع طموحات، وأهداف مناهج التربية الرياضية التي تسعى وزارة التربية والتعليم الأردنية على تحقيقها في الميدان التربوي.

المحور الثاني: دروس التربية الرياضية

يمثل درس التربية الرياضية الشكل الأساسي للعملية التربوية بالمدرسة، حيث يشارك فيه حوالي 95% من المتعلمين، ويمثل كذلك وحدة صغيرة في البرنامج المدرسي (ابو هرجه، زغلول، 2005).

وأوضح الخولي والشافعي،(2000) بأن درس التربية الرياضية يشمل جميع الميادين المتعلقة بالطلبة، فهو يمس المجال الفكري؛ أي تزويد الفكر بالمعلومات المختلفة عن الممارسة الرياضية، وكذلك يمس الجانب الصحي والبدني المتعلق بتنمية مختلف الصفات البدنية، وتحسين القدرات الفسيولوجية وتنمية الذكاء ويمس كذلك النواحي النفسية والاجتماعية للطلبة، والمتعلقة بتقدير الذات، والاحترام المتبادل بين الطلبة، ويتم ذلك من خلال استخدام مختلف الأنشطة الحركية، مثل التمرينات والألعاب الفردية والجماعية، والتي تتم تحت إشراف معلمين ذوي كفاءة عالية في هذا الاختصاص.

وأكد النعيمي (2007) بأن دروس التربية الرياضية ذات أهمية بالغة في صقل شخصية الطالب، وتزويده بالمعارف والاتجاهات والمهارات والممارسات الإيجابية، بما يتلاءم مع احتياجات الفرد والمجتمع من خلال تطوير جميع جوانب الدرس، وتذليلها بما يتلاءم مع أهداف التطوير، والتحديث نحو الاقتصاد المعرفي الذي تبنته وزارة التربية والتعليم منذ بداية عام 2003.

وبهدف الوصول إلى فاعلية جميع جوانب درس التربية الرياضية، يتطلب توفر معلم تربية رياضية واعٍ ومؤهل وملمٍ بمراحل التطوير التربوي والتحديث، ويمتلك المهارات الخاصة في إعطاء الدرس، بحيث يسير نحو امتلاك المهارات المعرفية، كي يقوم بدور فعال في تنفيذ إجراءات الدرس وتحقيق أهدافه، وما يتصل به من حقائق ومعلومات، وقدرة على تطبيق المهارات، وتوصيل المعلومات، والإلمام باحتياجات الطلبة والبيئة المحيطة بهم، وأن يعمل بروح التربية الرياضية المعاصرة من تعاون وحرية منظمة، وتشويق وإثارة للتعلم والتعليم والتدريب (ابونمره وسعادة، 2000) .

كذلك فإن إيجاد الفاعلية بمختلف جوانب درس التربية الرياضية يتمثل في اكتشاف حاجات الطلبة من خلال الاهتمام بوضع الخطط السنوية واليومية، الاهتمام بسجلات التقويم لديهم، وإجراء الاختبارات التشخيصية، وتصنيفهم حسب القابليات والرغبات والمهارات، وإجراء

القياسات الجسمية المختلفة مثل: الطول، والوزن والمحيطات، وكذلك مراعاة الفروق الفردية بينهم (الخزاعلة، 2010).

وهنا لا بد لمعلم التربية الرياضية أن يضع نتاجات عملية التفاعل في الدرس، من خلال صياغتها بأسلوب علمي، بحيث تتلاءم مع قدرات ومهارات الطلبة، وتكون الخطط الفصلية واليومية نابعة من الخطط السنوية، ومن أهداف المدرسة، ومراعياً في ذلك المرحلة الدراسية التي يقوم بتدريسها، ومن جهة أخرى يجب أن تكون النتاجات المتوقعة شاملة ومتنوعة وواضحة ومتكاملة، وقابلة للقياس وتتماشى مع حاجات الطلبة، واحتياجات المجتمع في ظل منظومة التطوير التربوي الشامل (الحيلة، 2007) .

وتحدث الخزاعله والخزاعلة (2009) حول جانب النشاط الرئيسي للدرس المتعلق بالجزء التعليمي والمتعلق باستخدام طرق وأساليب التعلم الفعالة التي تقود الطالب إلى المعرفة والاستعاب والتطبيق والتحليل والتركيب والتقويم، وبالتالي القدرة على التقدم من خلال تجزئة الحركة أو المهارة، والتكرار في الأداء، وإعادة تطبيق المهارة، وربطها بالمهارة السابقة والتدرج مع تقديم الإرشاد والتوجيه والوسائل التعليمية واستراتجيات التدريس الحديثة الملائمة، واستراتجيات التقويم المختلفة، وكذلك لابد من تقديم التغذية الراجعة، وحل المشكلات وتوظيف المهارات الحياتية، وتقديم المساعدة للطلبة في بيئة التعلم، ومساعدتهم في تطبيق المهارة، ومراعاة تقسيم المجموعات في أعداد ملائمة، وبطرق متجانسة، والاحتفاظ بسجلات الطلبة السلوكية والتقويمية ،ومتابعة الأخطاء وتصحيحها ،والبحث عن أسباب عدم إتقان الحركة .

وأكد الديري والحايك (2011) بأنه لا توجد طريقة واحدة مناسبة لجميع المهارات، وجميع الأوقات، وجميع الطلاب، وجميع الصفوف، ولذلك الحل بالنسبة للاستراتجيات والوسائل، فعلى معلم التربية الرياضية أن ينوع باستخدام الطرائق والوسائل والاستراتيجيات للوصول إلى الأهداف المرجوة، وقد يكون هناك أكثر من طريقة، وأكثر من وسيلة لتحقيق هدف. وفي موقف أخر قد لا يكون هناك سوى طريقة واحدة ووسيلة واحدة لتحقيقه، ولذلك فالمسألة في حد ذاتها قرارٌ علميٌ يعتمد في أساسه على مدى الوعي بنوع الهدف، والوعي بطبيعة المحتوى وبناءً عليه يصبح قادرا على إصدار القرار السليم، وعليه فليست هناك طريقة مثلى في التدريس، والأسلوب الأمثل، وإنما هناك طريقة مناسبة تتطلب أسلوبا مناسبا أيضا في موقف معين .

وأشار النعيمي (2007) إلى أن من جوانب تفعيل درس التربية الرياضية استغلال البيئة المحيطة، واستغلال تكنولوجيا التعليم المتوفرة في المدرسة؛ لأنها من أكثر الطرق فعالية لتحسين

نوعية التعليم كما أن تحسين المرافق والتجهيزات الرياضية والتكنولوجية ذات العلاقة بدرس التربية الرياضية يوفر بيئة تعليمية مناسبة كذلك فإن استبدال الساحات والملاعب والمرافق غير الآمنة وإزالة العوائق فيها، والتأكد من السلامة العامة، وتحديث الإمكانيات لدعم التطوير التربوي، يسهم في تحقيق أهداف الاقتصاد المعرفي.

ومن هنا يظهر مدى ضرورة الاهتمام بدروس التربية الرياضية ومكوناتها بغرض تحقيق أعلى مستوى في الفعالية، ومن خلال ذلك يمكن تقديم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهاج، كما أن لها أغراضا تربوية بجانب الأغراض البدنية والمهارية والمعرفية والوجدانية، وتساهم مع كل من النشاط الداخلي والخارجي في تحقيق الهدف العام لمنهاج التربية الرياضية المدرسي .

وبهذا المعنى يعد الدرس اليومي هو حجر الزاوية في كل مناهج التربية الرياضية المدرسية، ويتوقف نجاح الخطة كلها على تحقيق هذا الغرض من البرنامج العام للتربية الرياضية بالمدرسة على حسن تحضير، وإعداد وإخراج الدرس، كما تراعي حاجات الطلبة أيضا فضلا عن ميولهم ورغباتهم (خليل وآخرون، 2012).

وبناء على ذلك يجب على معلم التربية الرياضية أن يكون على استعداد تام لمواجهة أي موقف قد يؤثر على تنفيذ درسه، مع مراعاة التقدم الدائم في الدرس، وكل هذا يأتي من خلال إعداد وتحضير، وتنفيذ جيد لدرس التربية الرياضية .

وأشار الديري والحايك (2011) بأنه لضمان نجاح درس التربية الرياضية لابد من توفر الصفات الآتية:

1- أن يكون للدرس هدف واضح ودقيق.
2- يمكن ملاحظته وقياسه وقابليته للتحقيق .
3- أن يكون الدرس في مجموعة وتفضليه أنموذجا صحيحا، من حيث:
   أ- ساحة اللعب نظيفة وخاليه من العوائق .
   ب- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

إن الهدف الرئيسي لدروس التربية الرياضية هو الإسهام الفعال في انماء الشخصية المتكاملة، والمتزنة التي تشكل قوام المجتمع المتطور، لذا يجب تحديد أهداف التربية الرياضية وفقا لمتطلبات المجتمع، وفي ضوء الأهداف يتحدد بالتالي محتوى وطرائق التربية الرياضية،

وبالتالي ينبثق عن أهداف التربية الرياضية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية الرياضية إلى محاولة تحقيقها، مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم، وبالصفات البدنية واكتساب المعارف الرياضية والصحية، وتكوين الاتجاهات القومية والوطنية، وأساليب السلوك السوية، وبذلك يستطيع درس التربية الرياضية أن يسهم بنصيب في تحقيق أهداف التربية والتعليم في المجتمع .

وكأمثلة على الأهداف التربوية التي يساهم درس التربية الرياضية في تحقيقها:-

1. إكساب الأطفال والشباب الميول الرياضي والاتجاهات الإيجابية نحو التربية الرياضية.
2. تزويدهم بالعديد من المعارف والقدرات الرياضية .
3. إكسابهم العديد من السمات النفسية والإيجابية كالنظام، الطاعة، المبادرة، الشجاعة، الاستقلال.
4. إكسابهم القدرات الجمالية عن طريق الأداء والابتكار والتعبير الحركي (شبوكي، 2012).

وقد أشار عبدالعزيز وآخرون (2012) بأن درس التربية الرياضية في المدارس يسعى لتحقيق العديد من المهام، ومنها:

1. تطوير الجانب التربوي.
2. تطوير الجانب التعليمي.
3. تطوير الجانب البدني.
4. تطوير الجانب الصحي.
5. إكتساب الجانب الترفيهي.
6. تنمية القدرات العقلية والنفسية .

ويرى الباحث بأن دروس التربية الرياضية متكاملة مع العناصر والمقررات التربوية الأخرى، ضمن سياسات واستراتيجيات، وخطط وبرامج مشروع الأردن لإصلاح التعليم في ضوء التطوير التربوي نحو الاقتصاد المعرفي (ايرفك) (Economy Erfke :Education reform for knowledge) ، وان درس التربية الرياضية تغيرت النظرة إليه، وإلى طرق تدريسه، ومن السهل تحضيره إذا كان المدرس متمكن من مادته، فليس العلم بالتمرينات والحركات الأرضية المختلفة كافيه لتأهيل المدرس لتحضير الدرس بل إنه يعتمد في تحضيره على مختلف العلوم، كعلم النفس والتربية والصحة والتشريح؛ وغيرها من العلوم، كما أن المدرس يضع كل

الاحتمالات والظروف أثناء الدرس حتى يتكيف مع هذه الدروس، وعدم الإخلال بالأسس الفسيولوجية، واتباع الطرق الرئيسة والأساليب الحديثة، والمتنوعة التي يمكن بواسطتها تنظيم خبرات المتعلم للحصول على أفضل النتائج .

المحور الثالث: دور دروس التربية الرياضية في مستوى اللياقة البدنية كجانب صحي

تلعب ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية من خلال دروس التربية البدنية الرياضية دورا هاما في حالتي الصحة والمرض، كما أن تجاهل الطالب لأهمية ممارسة اللياقة البدنية يؤدي إلى تطور سببا لتطور العديد من الأمراض، ولا يعني ذلك أن المطلوب من الطالب أن يصل إلى مستوى القمة في الأداء بل عليه أن يمارس بعض الأنشطة، والفعاليات الرياضية التي تصل به إلى التمتع بدرجة معينة من اللياقة البدنية، حيث إن انعدام هذه اللياقة تسبب تأثيرات سلبية على التوافق بين وظائف أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة، في حين أن الاستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية يؤدي إلى انخفاض معدل ضربات القلب، وضغط الدم، وانخفاض مستوى الدهون، ومستوى الضغوط التي يتعرض لها كثير من الطلبة، ولا سيما مرحلة الثانوية العامة (التوجيهي) (كماش، 2009).

تعد اللياقة الصحية ضرورية لكل فرد سواء أكان رياضيا أم غير ذلك، فهي جزء من اللياقة البدنية العامة للإنسان، وإحدى مكونات اللياقة الشاملة، إضافة إلى العقلية والنفسية والاجتماعية التي تؤهل الفرد للعيش على نحو متوازن داخل المجتمع .

ويؤكد الربضي (2008) بأن اللياقة البدنية لغرض الصحة هدفها الأساسي تمتع الإنسان بصحة جيدة خالية من الأمراض والتشوهات القوامية، واستغلال أوقات فراغه لغرض الترويح، والاستمتاع بوقته، فهو غير ملزم ببنائها، كما هو عند الإبطال، وقد سميت هذه اللياقة باللياقة الشاملة؛ أي شاملة كل أجهزة الجسم المختلفة، وأكد أيضا بأن هناك علاقات ارتباطيه بين اللياقة البدنية، وما تحدثه من جوانب إيجابية في صحة الفرد، ويمكن أن تسمى باللياقة الصحية، والتي تعنى سلامة البدن، وكل الأجهزة الوظيفية في جسم الإنسان كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعظمي والعصبي والهرموني، وهذه الأجهزة تعمل بكل كفاءة وارتياح حينما يكون الفرد متمتعا بالياقة بدنية جيدة، وبالتالي تخفض من حدة الإصابة بالأمراض.

كما وأشارت دراسة كل من بركيت وآخرون وهب اوستريت وآخرون (Burkeet et al; 2014; Hepstreit, et al; 2014) بأن أهمية اللياقة المرتبطة بالصحة للفرد، وفي المرض، وعلى اختلاف المراحل العمرية في أنها أحد أهم العوامل التي تساعد في الوقاية من

الإصابة بالعديد من الإمراض المرتبطة بقلة الحركة، وفي حين أكدت دراسة ساجي وآخرون (Sagi et al, 2014) في أهمية دورها في برامج التأهيل والعلاج لبعض الأمراض كما وأشارت دراسة كل من سانتون وريابيون (Stanton & Reabuin; 2014) إلى أهمية دورها في المساهمة في علاج بعض الأمراض والاختلاطات النفسية لاسيما الاكتئاب والتوتر والقلق.

وعرفتها منظمة الصحة العالمية (The World Health Organization) بأنها حالة السلامة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد خلو الفرد من المرض أو العجز.

وعرفها أيضا الكيلاني(2005) بأنها قدرة القلب والرئتين والأوعية الدموية والعضلات على العمل بأمثل حال آخذين بعين الاعتبار الاقتصاد بالجهد وزيادة الفعالية.

ويشير حمدان وآخرون (2001) بأن العالم الفسيولوجي (ك . لانج اندرسون) عرفها بأنها: قدرة جهازي التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتيهما الطبيعية بعد أداء عملا معيناً وأيضا عرفها (جيتشل) بأنها قدرة القلب والأوعية الدموية والرئتين والعضلات على العمل بالكفاءة المثالية.

بينما عرفها الربضي (2008) بأنها قدرة الجسم على مقاومة التعب عند قيامه بأي عمل وظيفي أو رياضي لزيادة معدل الإنتاج والإنجاز الرياضي.

ويعرفها الباحث إجرائيا بأنها ذلك النوع من اللياقة البدنية، والذي يهدف إلى تطوير الصحة وتحسين نوعية الحياة، وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض غير السارية أو ما يعرف بالأمراض المرتبطة بقلة الحركة.

ويعد درس التربية الرياضية الوحدة الصغيرة في برامج التربية الرياضية المدرسية، حيث يمثل عنصرا مهما في تحقيق النمو الشامل والمتزن للمتعلم من جميع جوانبه البدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية، حيث يسهم إيجابا في تعلم الطلبة واستثمار وقت الفراغ ويكسبهم أيضا العديد من المهارات والأنشطة البدنية التي تتناسب مع ميول الطلبة ورغباتهم، وهذا يتفق مع منهاج التربية الرياضية الذي أعدته (وزارة التربية والتعليم، 2013) والذي تضمن أهدافاً خاصةً لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بصحة الطلبة ولجميع المراحل التعليمية المختلفة من خلال محاور الدروس لمختلف الصفوف الدراسية .

وقد أشار (hazzaa(2002 إلى الدلائل العلمية للعلاقة الوثيقة والمطردة بين انخفاض مستوى النشاط البدني من جهة وبين كثير من أمراض العصر، لذلك ازداد الاهتمام مؤخرا

بالوقاية من هذه الأمراض من خلال ممارسة الأنشطة البدنية في سن مبكر، وخاصة في المؤسسات التربوية، والتي تتمثل في المدرسة التي من أهداف مناهجها الأساسية التنمية البدنية من خلال الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية ،إذ تعد جزءا مهما من اللياقة العامة والتي تشمل اللياقة الصحية والنفسية والعقلية والاجتماعية.

وأشار الربضي(2017) بأنه يجب على المدرسة أن تسعى دائما لتنشيط طلابها من خلال أدائهم للرياضات الحركية على مدار ثلاثة أيام في الأسبوع، لغرض الصحة كحد أدنى وربما يبقى هذا الطالب يمارس أنشطته الرياضية المحببة له على مدى الحياة. وربما يساهم هذا الطالب بوضع برامج خاصة بلياقته بحيث تكون برامج آمنة تتماشى مع مبادئ وأسس التمارين الرياضية الخاصة بذلك، ويبدأ الطالب بإدراك قيمة الرياضة وأهميتها في حياة الفرد وإدراكه بفوائد المشاركة في الأنشطة الرياضية ومخاطرها إذا تم تنفيذها بطرق خاطئة، وعليه إدراك ومعرفة عوامل الأمان والسلامة المتعلقة بالأنشطة الرياضية، والعمل على تطبيق المفاهيم والمبادئ التي تؤدي إلى إحداث تطور في المهارات الحركية طبقا للقوانين والتعليمات والإيمان بأهمية التعاون، وتحمل المسؤولية في حل المشاكل التي تعترض الرياضي داخل المدارس.

وقد أشارت دراسات كل من بركيرال و كانتوها وآخرون و باريكر وبارس (Burkeeral, 2014; Kantomaa et al; 2013; Barricr & parrs, 2005) أن تحسين اللياقة الصحية لدى الطلبة ينعكس إيجابيا على المحافظة على جسم الإنسان سليما خاليا من الأمراض والتشوهات القوامية، وتصحيح بعض العادات السلوكية البدنية والحركية الخاطئة، وإكساب الفرد القوام السليم المتناسق، وزيادة فعالية جهاز المناعة لمقاومة الأمراض، وزيادة قدرة الطلبة على الدراسة بعمق، واستيعاب المعلومات بفكر وتأهيل تعليمي مميز، وتحسين قدرة الطلبة على النوم بطريقة أفضل .

كما أن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة في اللياقة القلبية النفسية والتي تعبر عن مدى التناغم في العمل الوظيفي للجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي والمرونة المفصلية واللياقة العضلية والهيكلية، تعطي قدراً عاليا من تناغم العمل الوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة، وبما يحقق في الإطار الشمولي التكاملي الصحة النفسية والوظيفية للفرد (stodden et al; 2014).

إن من مهام دروس التربية الرياضية تطوير الجانب البدني للطلبة، ويتمثل ذلك في رفع مستوى القدرات البدنية، وتحسين اللياقة العامة بمختلف الصفات البدنية، وتمكين الطلبة من

الاشتراك في أنشطة بدنية نافعة، والارتقاء بالتنمية البدنية، وتعليم الطلبة قيمة المشاركة في الأنشطة البدنية، ويساعد أيضا هذا الجانب في تكامل المهارات والخبرات الحركية والعمل على تطوير الصفات البدنية، مثل القوة والرشاقة، والتحمل والمرونة، ويشكل هذا الجانب القاعدة الأساسية للإنجاز في مختلف النشاطات الحركية (عبد العزيز، 2012).

مما يؤدي ذلك إلى تطوير الجانب الصحي للطلبة متمثلا في رفع كفاءة الوظائف الحيوية للأفراد، وقدرة الجسم على تحمل العمل لمختلف النشاطات الحركية، وقدرته على تنسيق الواجبات الحركية، والمساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام الطلبة .

ويؤكد الربضي(2008) على ذلك بقوله لا يشك أحد بأهمية اللياقة البدنية في تطوير، وبناء الصحة عند الفرد، حيث تتأثر الصحة من خلال تأثيرها المباشر على الأجهزة الوظيفية المختلفة عند الفرد، وعرض بعض الفوائد الصحية للياقة البدنية التي تكونت عند الفرد نتيجة للتدريبات الرياضية المنتظمة، وهي:

1. زيادة حجم القلب زيادة طبيعية مع زيادة قوة الدفع القلبي الذي يعني زيادة في كمية الدم المتدفقة في الوظيفة الواحدة .
2. تكون عدد دقات القلب نتيجة للتدريبات الرياضية أقل من الشخص غير اللائق بدنياً وهذا يعني أن القلب يغذي الجسم وهو مرتاح.
3. تكون عودة دقات القلب لحالتها الطبيعية بعد التمرين أسرع من الفرد الذي لا يتمتع بلياقة بدنية جيدة.
4. تزيد اللياقة البدنية من السعة الحيوية للرئتين، واتساع القفص الصدري، وتبطئ سرعة التنفس، ووصول الفرد إلى حالة التعب بصورة متأخرة، حيث تزداد المساحة التي يتعرض فيها الدم للأوكسجين.
5. تؤثر اللياقة البدنية على ضغط الدم، حيث يكون الضغط عند الشخص اللائق بدنيا أقل من غير اللائق بدنيا، وهذه ظاهرة صحية يجب معرفتها.
6. تؤثر اللياقة البدنية على تحسين عمل الجهاز العضلي، من خلال سمك وقوة غلاف الليفة العضلية، إضافة إلى تضخم الليف العضلي، وزيادة القوة العضلية، وتحملها، إضافة إلى التغيرات الكيمائية كالزيادة في فوسفو كرياتين والكلايكوجين.
7. يتكون حامض اللبنيك في الفرد اللائق بدنيا بصورة بطيئة قياسا لدى الفرد غير اللائق بدنيا.
8. تقلل اللياقة البدنية على زيادة نسبة كريات الدم الحمراء، وتعويض التالف منها بصورة أسرع، وتعمل أيضا على زيادة كريات الدم البيضاء.

9. تعمل اللياقة البدنية على الوقاية من الإصابة بمرض السكر غير المعتمد على الأنسولين.

10. تعمل اللياقة البدنية على زيادة تركيز الكولسترول (H.D.LCHOLESTEROL) دهنيات عالية الكثافة الحميدي (وقلة تركيز الكولسترول L.D.L (دهنيات منخفضة الكثافة).

وقد عزز ذلك حمدان وآخرون (2001) بأن اللياقة البدنية تسهم في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها المباشر على الأجهزة الوظيفية، حيث يزداد حجم القلب نتيجة الأعباء التي تقع عليه أثناء اللعب، وكذلك قوة الدفع القلبي مما ينتج عنه زيادة في كمية الدم المتدفقة في كل ضربة من ضربات القلب إذا ما قورنت بالشخص غير اللائق بدنياً وتعود دقات القلب بعد المجهود إلى حالتها الطبيعية لدى الفرد اللائق بدنيا أسرع بكثير من غير اللائق بدنيا، وتؤثر اللياقة البدنية على ضغط الدم، حيث يكون ارتفاع الضغط لدى الشخص اللائق بدنيا أقل منها في غير اللائق بدنيا.

وأشار كماش (2009) إلى إن ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية لأجل الصحة تعتبر من واجبات الصحة الأساسية العامة لكافة أفراد المجتمع، ومن مختلف المراحل العمرية، وبما يتناسب مع قابليتهم وقدراتهم وحالتهم الصحية.

ومن هنا سعت وزارة التربية والتعليم على الاهتمام بمستوى اللياقة البدنية لما لها من فوائد جمة على صحة الطلبة، فضمنت في جميع أدلة التربية الرياضية ولكافة المراحل العمرية محور التمرينات والياقة البدنية، والتي تمثل المظهر الأساسي للأنشطة الحركية بشكل عام، والأنشطة الرياضية بشكل خاص، وممارسة التمرينات، والأنشطة الرياضية في دروس التربية الرياضية بشكل منتظم يؤدي إلى بناء اللياقة البدنية، والتي تشكل بمفهومها مظهراً من مظاهر اللياقة العامة، والتي تقاس باختبارات اللياقة البدنية وفقا لظروف المجتمع وإمكانياته وقدرات الأفراد واستعداداتهم، كما وأنها تساعد على تشكيل الجسم وبنائه، وإكساب القوام الجيد، والتأثير المباشر على الأجهزة العضوية لجسم الإنسان وتسهم إسهاما كبيرا في رفع مستوى اللياقة البدنية، وذلك بتمنية أهم الصفات البدنية، ومنها القوة والرشاقة والمرونة والتحمل والرشاقة والتوازن.

وقد عززت وزارة التربية والتعليم هذا الاهتمام بإدخال مشروع جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية، في منهاج التربية الرياضية، وهي مشروع يهدف إلى حفز الطلبة إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وصولا إلى تحقيق رؤى صاحب الجلالة الملك عبد الله الثاني ابن الحسين المعظم في إكساب الطلبة سلوكيات صحية، وأنماطا حياتية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بصورة يومية، للارتقاء بحياتهم اليومية، وتمكينهم من مواجهة الأعباء اليومية والمواقف الطارئة بنجاح.

وتتـــواءم فكـــرة هـــذه الجـــائزة مـــع برنـــامج جـــائزة مجلـــس الـــرئيس للياقـــة البدنيـــة والرياضـــية والتغذيـــة فـــي مدينـــة واشـــنطن (عاصـــمة الولايـــات المتحـــدة الأمريكيـــة) (President Council Of Fitness, Sports & Nutrition) المطبقـة فـي الولايـات المتحـدة الأمريكيـة، وقـد تـوج هـذا الاهتمـام بالرعايـة الملكيـة المسـتمرة لحفـل الختـام، وتكـريم جلالــة الملــك وجلالــة الملكــة – حفظهمــا الله – الطلبــة بحضــور عــدد مــن أصــحاب الســمو الكرام والشخصيات الرياضية، وتتمثل محاور الجائزة بما يلي:

1- ثني الجذع من وضع الرقود.
2- ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل.
3- المرونة.
4- الجري الارتدادي.
5- المشي أو الجري مسافة ميل واحد ،أو نصف ميل حسب المرحلة العمرية، وتمثلت أهداف مشروع جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية كما حددتها وزارة التربية والتعليم (2017) بما يلي:
   أ- تعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم.
   ب- إثراء حب المنافسة بين الطلبة، وتحدي الذات.
   ت- تكوين ثقافة صحية رياضية وغذائية، بحيث تصبح ممارسة الرياضة جزءاً من حياة الطلبة اليومية.
   ث- ممارسة الأنشطة الرياضية على نحو طوعي منتظم.
   ج- استثمار أوقات الفراغ، وتعزيز فكرة الترويح عن النفس بممارسة الأنشطة الرياضية.
   ح- الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والصحية.
   خ- الكشف عن قدرات الطلبة الخاصة، والاستعدادات والمهارات الكافية لديهم .

ومما سبق يتضح مدى العلاقة الوثيقة بين مستوى كل من الصحة واللياقة البدنية، وأهمية ممارسة النشاط البدني من خلال دروس التربية الرياضية التي قد تسهم في تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة .

ويشير Ward (1998) بأنه يجب استخدام الأنشطة البدنية كأداة لتطوير اللياقة البدنية، فكلما كانت الأدوات فاعلة كلما كانت النتائج أكثر إيجابية، ويجب على المعلم التركيز على تطوير المفاهيم المرتبطة باللياقة البدنية من خلال النشاط الرياضي، ومثال ذلك التعريف بمفهوم النشاط الهوائي واللاهوائي من خلال الأنشطة البدنية .

وبما أن دروس التربية الرياضية في المرحلة الثانوية تهتم بالتركيز على الأنشطة الرياضية فيجب التنبه إلى التعديل في تلك الأنشطة من خلال التعديل بالمساحات المتاحة والأدوات المستخدمة، وعدد الأفراد في كل نشاط، وهذا بالتالي سيسهم في تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة في تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

المحور الرابع: دور دروس التربية الرياضية في مستوى الانفعالات للمرحلة الثانوية

لم يتفق علماء النفس على وجود تعريف إجرائي واحد للانفعالات نظراً لاختلاف خصائص ومكونات ووظائف الانفعالات، وهذا عائد للفروق في الخلفيات النظرية لدى علماء النفس .

وعموما يمكن الإشارة إلى بعض هذه التعريفات الإجرائية لعملية الانفعالات بأنها:-

- من العمليات العقلية العليا غير المعرفية .
- حالة وجدانية عنيفة تصحبها تغيرات فسيولوجية حشوية، وتعبيرات حركية مختلفة، تنتاب الفرد بصورة مفاجئة، وتأخذ صورة أزمة عابرة (مؤقتة) لا تدوم طويلا.
- حالة من حالات الاستعداد للفعل، وترتيب الأولويات، وتدعيم المخططات، وما يصاحبها من تغيرات جسمية، وتعبيرات وأفعال.
- حالة استثارة تتم داخل الكائن الحي، ولها مكونات فسيولوجية ومعرفية وموقفية وتتسم بإحساسات، وسلوك تعبيري معين، وهي تنزع إلى الظهور فجأة ويصعب التحكم فيها .
- حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة، وإحساسات وردود أفعال فسيولوجية، وسلوك تعبيري معين، وهي تنزع للظهور فجأة، ويصعب التحكم فيها.

ويلحظ أن التعريفات الإجرائية مختلفة في شكلها، لكنها متشابهة في محتواها، وأن القاسم المشترك في كافة التعريفات الإجرائية اعتبرت الانفعالات حالة وجدانية داخلية مفاجئة يصاحبها تغيرات فسيولوجية ونفسية معا، ويمكن اعتبارها وسائل اتصال ومصادر تزويد بالمعلومات، وإشارات تحذيرية وأساليب إدراكية تستخدم لتفسير السلوكيات، كما يمكن اعتبارها منظمات وموجهات السلوك، وأن الإنسان بدون انفعالات لا يكون قادرا على استقصاء الحقيقة، إذ إن الإنسان بدون انفعالات، لا يكون بمقدوره ممارسة دوره في الحياة، بكل ثقة واقتدار وتحقيق ما يصبو إليه ، وأكد كذلك أن الانفعالات تؤدي إلى سلوكات مختلفة في شدتها ومظاهرها وذلك تبعا للفروق بين الأفراد في إدراكهم للمواقف الانفعالية التي يتعرضون لها، فقد ينشأ السلوك الواحد عن انفعالات مختلفة، فمثلا قد يكون سبب سلوك العدوان انفعالات مختلفة، كالغضب أو الخوف أو

الحسد، وتبدو أيضا في صورة رمزية مقنعة، فالغضب أو الفرح أو الحزن أو الاهتمام قد يكون تعبيرا عن مواقف مختلفة، وهي قابلة للتربية والتعليم والتعديل، وأن أفضل أنواع التعلم الفاعل هو التعلم الانفعالي أو الوجداني، وتتألف عملية الانفعالات كباقي الظواهر النفسية الأخرى من مزيج أو خليط مكونات مختلفة في أنواعها، ودرجتها وهي:

- **المكونات البيولوجية:** وتشتمل على العوامل الوراثية أو الجينات والعوامل العصبية وهرمونات جهاز الإفراز الداخلي .
- **المكونات السيكولوجية**: وتتضمن الجوانب المعرفية، كاللغة والإشارات اللفظية وغير اللفظية كلغة الجسد، والإدراك والذاكرة، والجوانب غير المعرفية كالدافعية.
- **المكونات البيئية:** ويتضمن العوامل المادية والاجتماعية، وعملية الانفعالات؛ هي نتاج تفاعل بين خليط من هذه المكونات المتنوعة والمختلفة في نوعها وشدتها وبناءً على ذلك، فإن الفروق في عملية الانفعالات من حيث أنواعها ودرجتها ناتج عن الاختلاف في الاقترانات بين هذه المكونات (بني يونس، 2009).

ونظراً لأهمية مرحلة المراهقة في حياة النشء لا بد من إلقاء الضوء عليها بشيء من التفصيل. المراهقة، لغة كما عرفها الهنداوي (2002) الاقتراب والدنو من الحلم، ومعناها الاقتراب من النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، والمراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد، وبذلك فالمراهق لم يعد طفلا وليس راشدا، وعرفها اصطلاحا بأنها فترة الحياة الواقعة بين البلوغ والنضج، وتتميز بتغيرات جسميه ونفسيه ملحوظة كالحساسية الزائدة، والوقوف عن القيم المجردة، بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين.

وأشار العمرية (2011) إلى أن مرحلة المراهقة الوسطى تتميز بسرعة النمو الجنسي نسبياً، وتزايد التغيرات الجسمية والفسيولوجية، كما تصبح حركات المراهق في هذه المرحلة أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد نشاطه، ويهتم بمظهره وقوة جسمه وحب لذاته، كما تتسع المدارك، وتنمو المعارف، ويستطيع وضع الحقائق مع بعضها البعض، حيث يصل إلى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها، بل يصل إلى ما وراءها ويلحظ الحساسية الانفعالية، حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، كما تتضح الرغبة في تأكيد الذات مع الميل إلى مسايرة الجماعة، كما تزداد الملامسات والانفعالات الجنسية في هذه المرحلة.

وقال جبل (2001) بأن هذه المرحلة من مراحل الدراسة، يبدأ المراهق يتقبل الحياة واللجوء إلى الاستقرار والتوافق مع الآخرين، ولكن اهتمامه بجماعة الرفاق يكون فيها أقل مما كان عليه في الطفولة، وتتسم علاقاته بالسطحية. ويتميز المراهق في المرحلة الثانوية

بالاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقض الانفعالي، والبعد عن الأسرة، وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل، والاهتمام بالذات وتفحصها، وعدم إتباع نصح الكبار، ومحاولة الابتعاد عنهم، والبحث عن الجنس الآخر، والنضج الجنسي، وضغوط الدوافع الجنسية.

كما وأشار شاما وآخرون (2006) إلى أهم المشاكل التي يواجها المراهق في المرحلة الثانوية، وضمنها كما يلي: **المشاكل الأسرية** والمتمثلة في استعمال القسوة ضد المراهق، تدخل الوالدين في الأمور الشخصية، معاملة المراهق كطفل، **والمشاكل المدرسية** والمتمثلة في السلوك العدواني، عدم الانتظام في المدرسة، مقاطعة المعلمين أثناء سير الحصة، الخوف من الامتحان، **والمشاكل النفسية** والمتمثلة في البحث عن الذات والهوية، الشعور بالقلق والخجل والحساسية اتجاه الآخرين، الانفعالات الزائدة، المعاناة من الإحباط والصراعات المتكررة، **والمشاكل الاجتماعية** والمتمثلة في قلة عدد الأصدقاء، التمرد على معايير المجتمع، اختلاف حاجات المراهق المنافية لقيم المجتمع، **المشاكل الصحية** والمتمثلة في الإصابة بالإمراض المزمنة، الإصابة بالآم المعدة، الإصابة بالصداع، قلة النوم.

وأشار الهنداوي (2002) الى أن أهم مظاهر النمو الانفعالي في هذه المرحلة الاندفاعية، وركوب الخطر، التذبذب في المشاعر والسلوكيات والتوجيهات وسرعه الغضب، والانفعال، وعدم ضبط العواطف، وبذاءة اللسان، والمبالغة في الزينة، ولبس الأحذية ذات الكعب العالي، والشارب واللحية، ونضج الصوت، وأيضا من مظاهر النمو الانفعالي الرغبة في تأكيد الذات ومقاومة السلطة.

وتظهر أهمية الممارسة الرياضية من خلال دروس التربية الرياضية بالنسبة للطلبة كمادة مكيفة لشخصيته ولنفسيته، فهي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات، التي تزيد في رغبته وتفاعله في الحياة وتجعله يحصل على القيمة التي يعجز البيت في توفيرها له، وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالاضطرابات والعدوان بصورة مقبولة اجتماعيا (مبروك، 2013).

وأكد الدلفي (2001) وعمران (2014) في مجال السلوك الانفعالي بأن الأنشطة الرياضية التي تنفذ من خلال دروس التربية الرياضية كجانب ترويحي تساهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الطلبة، وتعمل على التخفيف من المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر، من خلال منح الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي، وجميعها عوامل تزيد من قدرة الطالب على التكيف في حياته مع المجتمع، وجعل المراهق أكثر اتزانا من حيث الجانب الانفعالي، ولقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن ممارسة الأنشطة الرياضية تلعب دورا هاما في تفريغ الانفعالات، وتعد عنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية، كما أنها

تعالج الكثير من الانحرافات النفسية والسلوكية بغرض تحقيق التوافق النفسي لدى الطلبة، وتساعد أيضا بتربية الطلبة على الجرأة والثقة بالنفس والتحمل. وعندما ينخرط الطالب في فريق رياضي تنمو لديه روح الطاعة والإخلاص وينعدم لديه الشعور بالذات، وبذلك تكون دروس التربية الرياضية عاملا فاعلا في تنمية الشعور الانفعالي لدى الطلبة.

ومن خلال ما سبق يرى الباحث بأن مرحلة التعليم الثانوي تعد من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الطالب؛ وذلك لارتباطها بمرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية واجتماعية ونفسية، والطالب في هذه المرحلة يحتاج إلى إشباع حاجاته ورغباته الضرورية عن طريق ممارسة ألوان مختلفة من النشاط الرياضي من خلال دروس التربية الرياضية والتي تعمل على صقل شخصيته وإعداده بدنيا ونفسيا وخلقيا، وإكسابه العادات والتقاليد المرغوبة لتكوين مجتمع أفضل ، ومن هنا يرى الباحث بأن هذه المرحلة مرحلة حرجة وقصيرة لدى المراهقين فهي تحتاج إلى وعي من كافة الأطراف المحيطة بالمتعلم لكيفية التعامل مع هذه، فعلى الأسرة أن تعتني بأبنائها وترعاهم و تتعامل مع هذه المرحلة بحذر، كما أن على المدرسة أن تختار الطرائق السليمة في التعامل مع طلبة هذه الفئة للوصول إلى الأهداف التربوية السليمة ، وان دروس التربية الرياضية تلعب دورا هاما في مرحلة المراهقة، والتي تضمن النمو الشامل والمتزن للطلبة، حيث تساعد على عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية، كما وأنها تمد الطلبة بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في التمرينات والمسابقات التي تتم من خلال تعاون الطلبة فيما بينهم أو بشكل فردي ، فمن الضروري مساعدة الطلبة في تحديد مكانتهم ليس فقط ضمن إطار العائلة التي يعيش فيها، بل حتى مع أصدقائه والمحيط المدرسين ويستطيع الباحث من خلال ما تم ذكره سابقا القول بأن مرحلة المراهقة من أهم وأصعب المراحل التي يمر بها الطالب لكونها تشتمل على عدة تغيرات في جميع المستويات، فهي تعتبر فترة انتقال الطالب من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، وذلك بما لها من صعوبات نفسية وخصائص حركية جسمية وانفعالية واجتماعية وعقلية، مصاحبة لتغيرات بيولوجية وفسيولوجية إلى غاية سن الرشد، وهي تؤثر على الطالب ومحيطه، مما يجعله يشعر بأنه ليس ذلك الطفل الصغير، وأنه أصبح رجلا يستحق التقدير والاحترام ، ومتمتعا بالاستقلال الذاتي.

وفي ضوء ذلك، ولتحقيق مبدأ التكامل والاستمرار في النمو يجب أن تسهم المؤسسات التعليمية والتي تمثل المدرسة نواة لها بزيادة دروس التربية الرياضية؛ لما لها من أثر في تنمية وتطوير الجوانب النفسية والانفعالية والاجتماعية والجسمية والحركية، وبالتالي يكون للطالب مكانةٌ ومركزٌ بين جماعته.

المحور الخامس: دور دروس التربية الرياضية في مستوى التحصيل الدراسي

يشكل التحصيل الدراسي هدفا ينظر إليه كثير من التربويين والمختصين في الأوساط التربوية وأولياء الأمور والطلبة، باعتباره أحد النتاجات التربوية التي تسعى إلى تزويد الطلبة بالعلوم والمعارف التي تنمي قدراتهم، وتكوين شخصياتهم، وتحقيق ذواتهم وإمكاناتهم، بل وتسعى إلى تحقيق ما هو أبعد من ذلك وهو غرس القيم الاجتماعية، وتربية الشعوب، وهنا يجب الاستفادة من كل المواد والأنشطة الدراسية التي يجب أن تكون دوما متنوعة ومتجددة، وتؤدي إلى إبداع وابتكار في تكوين العادات الاجتماعية والمهارات التي تجعل من هؤلاء الطلبة مواطنين صالحين قادرين على اتخاذ مواضعهم الصحيحة في المجتمع الذي يعيشون فيه.

وحتى نتعرف على هذه الظاهرة التربوية (التحصيل الدراسي) لابد من تحديد مفهومه وهي العلاقة بينه وبين الأنشطة الرياضية التي يمارسها الطلبة من خلال دروس التربية الرياضية المنهجية، وغيرها من الأنشطة الرياضية اللاصفية .

وقد عرفه (بول باونت كوني) بأنه العلاقة بين محتوى المعارف المكتسبة والوقت المستخدم أو المستعمل في الاكتساب من طرف التلميذ (احمد، 2002) .

وقد عرفه جابلن نقلا عن العيسوي وآخرون (2006) بأنه مستوى محدد من الإنجاز، أو براعة في العمل المدرسي يقاس من قبل المعلمين، أو بالاختبارات المقررة، والمقياس الذي يعتمد عليه لمعرفة مستوى التحصيل الدراسي هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة في نهاية العام الدراسي، أو نهاية الفصل الأول أو الفصل الثاني، وذلك بعد تجاوز الاختبارات بنجاح .

ويعرفه أيضا عبد الحميد (2010) على أنه إنجاز تعليمي، ويعنى به بلوغ مستوى معين من الكفاية في الدراسة، ويحدد ذلك اختبارات مقننة أو تقارير المعلمين.

وعرفه نصر الله (2010) بأن الفرد عليه أن يحقق لنفسه في جميع مراحل حياته منذ الطفولة وحتى آواخر العمر أعلى مستوى من العلم أو المعرفة في كل مرحلة، حتى يستطيع الانتقال إلى مرحلة أخرى. وعرف رابح واخرون (2014) التحصيل الدراسي بأنه ناتج ما يحصل عليه الطالب من معلومات وكفايات خلال مرحلة ما من المراحل الدراسية نتيجة ما يسمى بالتغذية الراجعة.

ومن هنا فإن ممارسة الأنشطة الرياضية من خلال دروس التربية الرياضية تعمل على التخفيف من حدة الضغوطات النفسية والتقليل من السلوكيات العدوانية التي يتعرض لها الطلبة،

نتيجة للإخفاق في التحصيل الدراسي وغيرها، لا وبل تساعد الطلبة على تطوير القدرات العقلية والتحصيل الدراسي وتحسين اللياقة البدنية لديهم.

وفي ضوء ما سبق أشار عمر (2016) بأن معظم الأبحاث العلمية أكدت وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني والتحصيل الدراسي، وممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تسهم بشكل إيجابي في تطوير القدرات العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطلبة ووقايتهم من الأمراض الناجمة من قلة الحركة، وذلك على عكس ما كان يسود لدى المجتمعات أن ممارسة الأنشطة البدنية تناسب للشخصية الأقل ذكاء، كذلك فإن ممارسة النشاط الرياضي وارتفاع مستويات اللياقة البدنية للطلبة تساهم في زيادة عمليات التكيف الاجتماعي، وفي تكوين الشخصية المتوافقة اجتماعيا، مما قد يساهم في التأثير الايجابي على التحصيل الدراسي (Josepheral, 2014).

وأشارت دراسة كل من ساردينها وآخرون (sardinha et al, 2014) وكوفيكس وآخرون (ckovics et al .2014) بأن هناك علاقة ما بين الخمول البدني والإصابة بالبدانة والوزن الزائد بانخفاض مستويات الإنجاز والتحصيل الدراسي والعمليات العقلية مثل التذكر والتحليل والتركيب والتقويم. كذلك فإن الترابط بين النشاط الرياضي والتحصيل البدني يسهم في تحقيق أهداف النظام التربوي، كما تشكل تلك العلاقة مجالا علميا خصبا لدى العديد من الباحثين في مجتمعات متعددة (Vanetal; 2011, Eveland et al ;2009, Astelli et al; 2007) وذلك على اعتبار أن الإنسان هو وحدة متكاملة ومتجانسة في الجوانب النفسية والبدنية والوظيفية والصحة والعقلية، بحيث يظهر السلوك الإنساني نتيجة للتآزر والتوافق بين مختلف تلك الجوانب، والتي تتباين في تأثيرها على ذلك السلوك، إلا أن السلوك في المحصلة هو نتاج لتلك الجوانب على اختلاف نسب تأثيرها (Snreing Art & Loewenstein; 2014) .

وأضاف حسني(2014) بأن ممارسة الرياضة لا تقتصر أهميتها، على الجانب التعليمي، والإسهام في تحقيق التفوق الدراسي لنسبة كبيرة من الطلاب، بل تمدد هذه الأهمية لتشتمل الجانب السلوكي والأخلاقي، كذلك بين أن كثير من السلوكيات السلبية الكامنة في نفوس الطلبة تظهر بشكل واضح أثناء ممارسة الرياضة، فالطاقات المكبوتة نتيجة ضغط الأسرة أو المدرسة، يفرغها الطلبة في تصرفات سلوكية متعددة، مثل الركل والعرقلة والدفع والضرب والشد والعدوان وغيرها من السلوكيات، حيث تمثل هذه السلوكيات أعراض مرضية نفسية، ويمكن للمعلم الخبير وبمشاركه المرشد التربوي في المدرسة تشخيصها ومن ثم التدخل للتعامل معها، سواء أكان في أثناء الدرس أو بالمتابعة في الدروس الأخرى إلى أن تزول هذه الظاهرة السلوكية غير السوية.

وأوضح إبراهيم (2015) أن ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة مثل الجري والوثب والأنشطة الهوائية، تؤدي إلى تحسين الوظائف المعرفية مثل زيادة القدرة على التركيز والتحليل والاستيعاب والحفظ والتذكر، والتركيز الذهني والتخطيط، وتحسن الذاكرة قصير المدى، والتفكير الإبداعي، وذلك نتيجة زيادة المادة الرمادية في المخ المسؤولة عن المحافظة على صحة الخلايا العصبية.

وأشار أيضا إلى أن ممارسة النشاط البدني تحدث حالة من الاتزان بين الجسم والدماغ من الناحية الوظيفية الكيمائية والهرمونية والكهربائية، ويستمر تأثير النشاط البدني على نشاط الدماغ من (60-90) دقيقة من انتهاء النشاط البدني، وبذلك يؤكد على أهمية دروس التربية الرياضية المدرسية والطابور الصباحي، وضرورة تفعيلها وعدم تهميشها، وأكد أيضا بأن النشاط البدني يساعد على النمو وتجديد خلايا المخ، فبناء على نتائج التجارب العلمية ثبت أن ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية المنتظمة تساعد على نمو وتجديد خلايا الدماغ من خلال دورها في رفع مستوى سكر الجلوكوز في الدم، وزيادة إفراز الهرمونات المنشطة (الاندروفينات، والسيرتونين) مما يساعد في الوقاية من الضغوط النفسية كالقلق والتوتر والاكتئاب، كذلك فإن النشاط البدني يزيد الثقة بالنفس، حيث إن تعريض الطلبة للأنشطة البدنية يجعلهم يكتسبون صفات عديدة مثل بذا الجهد، المثابرة و الانضباط و الانجاز و تقدير الفوز والخسارة بروح رياضية واحترام الآخر، مما يزيد في ثقتهم بأنفسهم وتحسن سلوكهم، ويساعدهم في تحسين قدرتهم على التعلم، ومما لا شك فيه أن هذه القيم يتسع مجال تطبيقها إلى المجالات الحياتية الأخرى، ولاسيما الواجبات المدرسية والتحصيل العلمي، وأن ممارسة الأنشطة البدنية تعزز مستوى الرضا الذاتي لدى الطلبة مما ينعكس إيجابيا على تنمية مفهوم الذات لديهم، ويترجم ذلك في تحسين مستوى التحصيل الدراسي.

وفي ضوء ذلك يرى الباحث بأن التحصيل الدراسي ذو أهمية كبرى في العملية التعليمية كونه يعالج كمعيار لقياس مدى كفاءة العملية التعليمية ومدى كفاءتها في تنمية مختلف المواهب والقدرات المتوفرة في المجتمع، مما يمهد لاستغلال هذه القدرات، ويجعل الطالب يتعرف على حقيقة قدراته وإمكاناته، ووصوله إلى مستوى تحصيلي مناسب، يبث في نفسه الثقة ويعزز قدراته، ويدعوه إلى المواصلة والمثابرة والعكس بالنسبة لفشله، فإن ذلك يؤدي إلى شعور الطالب بالإحباط والذي ينتج عنه استجابات عدوانية من قبل الطلبة قد تؤدي إلى اضطراب النظام الدراسي.

ثانياً: الدراسات السابقة

يستعرض الباحث الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة العربية والأجنبية حسب تسلسلها الزمني من الأحدث إلى الأقدم كما يلي :-

أ- الدراسات العربية:

أجرى عمر وبلقاسم (2016) دراسة هدفت التعرف على أثر دروس التربية الرياضية والبدنية بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية،في الجزائر، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لأجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة وفرضياتها، وتمثل مجتمع الدراسة بـ (404 طلاب)، تم أخذ عينة عشوائية مكونة من (54 طالبا)، أظهرت الدراسة النتائج بأن هناك علاقة بين دروس التربية الرياضية وتنمية القدرات العقلية لدى الطلبة، وكذلك تنمية المهارات الأكاديمية والدراسية للطلبة، كذلك بينت الدراسة بأن دروس التربية الرياضية لها دور كبير في تنمية القدرات العقلية للطلبة، وكذلك لها دور بارز في تنمية التعامل الصفي، وأوصت الدراسة على ضرورة زيادة عدد الدروس الرياضية للطلبة في الخطط الفصلية.

كما وأجرى مسمار و العمارين (2016) دراسة هدفت إلى تقويم مستوى أداء الطلبة في دروس التربية الرياضية لدى طلبة الصف السابع الأساسي، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من طلبة الصف السابع الأساسي في مدرسة النهضة الثانوية للبنين في مديرية الشونة الجنوبية ، وقام الباحثان بإعداد اختبار في ثلاثة نطاقات في المجال المعرفي والوجداني والنفس حركي في مهارات منهجية منتقاة ، واستخدم الباحثان المعالجة الإحصائية والمتمثلة بالإحصاء الوصفي بمؤثراته المختلفة ، وأظهرت نتائج الدراسة بأن حصيلة الطلبة في المجال المعرفي كانت مرتفعة، وفي المجال الوجداني كانت متوسطة بينما في المجال النفس حركي تراوحت ما بين متوسطة و مرتفعة تبعا للمعيار التصنيفي المعتمد.

كما وأجرى الهدهود والسعايدة (2013) دراسة هدفت التعرف إلى أثر تدريس التربية الرياضية باستخدام استراتيجيات التدريس المبني على المهارات الحياتية في تنمية التحصيل واللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية في الأردن. وأجريت الدراسة على (48) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي، تم توزيعهن في مجموعتين، تجريبية وضابطة، وقد تم استخدام التدريس المبني على المهارات الحياتية مع المجموعة التجريبية، وأظهرت نتائج الدراسة على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتحصيل النظري وفي مستوى اللياقة البدنية ولصالح المجموعة التجريبية.

كما أجرى كل من عبد الرزاق و عبد الغني (2012) دراسة هدفت إلى التعرف على دور دروس التربية الرياضية بالتخفيف من الانفعالات والقلق لدى الطلبة في المرحلة الثانوية (المقبلين على شهادة البكالوريا)، وتمّ استخدام المنهج الوصفي التحليلي لأجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة وفرضياتها، كما وتمثل مجتمع الدراسة بـ (طلبة الثانوية في ولاية ورقلة في الجزائر)، تم أخذ عينة عشوائية مكونة من (336) طالبا. وأظهرت نتائج الدراسة أن دروس التربية البدنية والرياضية كان لها أثرا كبير لتخفيف الانفعالات لدى الطلبة، و مستويات القلق، كذلك فإن الدروس الرياضية تعمل بشكل أساسي على التخفيف والحدّ من الضغوط النفسية التي يعانيها الطلبة.

وأجرى (زيان وخالدي، 2012) دراسة هدفت الى التعرف على دور مدرس التربية الرياضية بالتخفيف من الانفعالات لدى الطلبة، وتحفيزهم للتحصيل الأكاديمي، وتّم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لأجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة وفرضياتها، كما وتمثل مجتمع الدراسة بجميع طلبة المرحلة الثانوية لدى مدارس (البور الجديدة والشيخ أحمد توفيق والجديدة بورقلة وقد تم أخذ عينة عشوائية مكونة من (100 طالب)، وأظهرت نتائج الدراسة أن لمدرس التربية الرياضية دوراً مهماً ورئيسياً بالتأثير الإيجابي على طلبته ، وكذلك التخفيف من الانفعالات لدى الطلبة وتحفيزهم للتحصيل الأكاديمي، كذلك بينت الدراسة بأن معلمي التربية الرياضية ذوي المؤهلات العلمية والخبرات العملية المرتفعة يؤثرون على إدراك الطلبة لدروس النشاط الرياضي مقارنة مع غيرهم من ذوي المؤهلات المتدنية، كما وختمت الدراسة بجملة من التوصيات ركزت بشكل أساسي على ضرورة إجراء المزيد من الدراسات فيما يخص موضوع الدراسة الحالي.

وأجرى حلواني (2006) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى التحصيل الدراسي لطلاب الصف الثاني الثانوي بمدينة مكة المكرمة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لجمع البيانات والمعلومات، شملت جميع المدارس الحكومية التابع لوزارة التربية والتعليم في المدينة المنورة، وبلغ عددها (17) مدرسة ثانوية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي الداخلي والخارجي والطلاب غير الممارسين في مستوى التحصيل الدراسي لصالح الطلاب الممارسين، وأوصت الدراسة بأهمية دروس التربية الرياضية في التحصيل الدراسي.

ب- الدراسات الأجنبية :

أجرت روز (2017) Rose دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين المشاركة الرياضية ومقدار الإنجاز والتحصيل الأكاديمي والكفاءة الذاتية للطلبة الملتحقين بالمدارس الثانوية، وتمّ استخدام المنهج الوصفي التحليلي للإجابة عن تساؤلات الدراسة وفرضياتها، وتمثل مجتمع الدراسة بـ (طلبة المرحلة الثانوية في مدارس توكسون و أريزونا الأمريكية)، تم أخذ عينة عشوائية مكونة من (111) طالباً في المرحلة الثانوية، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة بين المشاركة الرياضية والتحصيل الأكاديمي، كما وبينت الدراسة بأن تحسين المشاركة الرياضية يؤدي إلى تحسين الانفعالات الإيجابية لدى الطلبة، وختمت الدراسة بأنه طالما ظلت البرامج الرياضية تحظى بشعبية بين طلبة المرحلة الثانوية، فهي ستظل مهمة، لهذا يجب إجراء المزيد من الدراسات، لفهم العلاقات الرياضية والإنجاز الأكاديمي.

كما وأجرت كاترين وآخرون (2017),Kathryn..et..al دراسة هدفت التعرف على مقارنة تأثير الأنشطة والدروس الرياضية على مستويات اللياقة البدنية في المدارس الثانوية العامة بالولايات المتحدة الأمريكية فيما يخص الجنس والعرق، وتمّ استخدام المنهج الوصفي التحليلي لأجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة وفرضياتها، كما وتمثل مجتمع الدراسة بست مدارس ثانوية بجنوب شرق الولايات المتحدة الأمريكية، تم تحديد عينة عشوائية مكونة من (413 طالبا وطالبة (216 إناثا و 197 ذكورا)، وأظهرت نتائج الدراسة بأن هناك تأثيراً للأنشطة الرياضية على اللياقة البدنية للطلبة، إذ أن هناك تأثيرا واضحا على كتلة الجسم ونسبة الدهون فيه، كذلك هناك فروق فيما يخص الجنس لصالح الإناث، وفروق لصالح العرق ولصالح الطلبة ذوي البشرة السوداء. كما وختمت الدراسة بجملة من التوصيات ركزت بشكل أساسي على زيادة الدروس الرياضية، وكذلك تحسين إدراكات الطلبة فيما يخص دروس التربية الرياضية.

وأجرى سيكرابس وسيلفرمان (2017) ,Scrabis, and Silvermanدراسة هدفت التعرف على مستوى الكفاءة والدافعية للتحصيل الأكاديمي في دروس التربية الرياضية لدى المدارس الثانوية والمتوسطة، وتمّ استخدام المنهج الوصفي التحليلي لأجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة وفرضياتها، كما تمثل مجتمع الدراسة بجميع طلبة المرحلة الثانوية والمتوسطة في عدد من الولايات الأمريكية، إلا أنهُ لصعوبة الوصول إلى مجتمع الدراسة تم أخذ عينة عشوائية مكونة من (1281) طالبا وطالبة، تم اختيارهم من الصفوف السادس وحتى الثامن، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقا في مستويات الإنجاز والدافعية نحو التعلم فيما يخص من يمارسون

الأنشطة الرياضية، وتختلف من صف لآخر، وكذلك المهارة في ممارسة الأنشطة الرياضية، كما بينت الدراسة بأن ممارسة الرياضة تؤثر بشكل أساسي على التحصيل الأكاديمي لدى الطلبة .

وقام السوداني (AL-sudani (2015 بدراسة هدفت إلى التعرف على النشاط الرياضي وأثره على الانفعالات والصحة النفسية والعاطفية للطلبة، وتجدر الإشارة إلى أنه تم استخدام المنهج الوصفي لأجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة وفرضياتها، إذ تم الرجوع إلى الأدب النظري وتمثل بالرجوع إلى (32) بحثاً، وأظهرت نتائج الدراسة أن للدروس والأنشطة الرياضية أثرها الفعال في الحدّ والتخفيف من الانفعالات لدى الطلبة، إذ إن النشاط البدني له تأثير قوي وكبير بخفض الانفعالات والقلق والاكتئاب لدى الطلبة، وله تأثير كبير على عمل الدماغ، من خلال إفراز كثير من الهرمونات المضادة للانفعالات والاكتئاب، و بينت الدراسة بأن هناك علاقة قوية بين دروس التربية والصحة العقلية والانفعالات الإيجابية لدى الطلبة، كما وختمت الدراسة بجملة من التوصيات ركزت بشكل أساسي على ضرورة تحبيب الطلبة بدروس التربية الرياضية، لما لهُ من أثر كبير في الحد من الانفعالات والاكتئاب، الأمر الذي يؤثر على تحصيلهم الدراسي.

وكما أجرى كل من السوداني وبجنسكا (AL-Sudaniand Budzynska, (2015 دراسة هدفت التعرف على أثر النشاط الرياضي ودروس التربية الرياضية في تحسين مستويات الذكاء الانفعالي لدى المراهقين في بولندا، وتمّ استخدام المنهج الوصفي التحليلي، للإجابة عن تساؤلات الدراسة وفرضياتها، وتمثل مجتمع الدراسة بـ (المراهقين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (19-21) سنة لدى قسم علم النفس في جامعة شنشيتسين)، عينة الدراسة تم تعينها بالطريقة العشوائية وتكونت من (90) مراهقا، وأظهرت نتائج الدراسة أن دروس التربية الرياضية لها دور كبير في تحسين الذكاء الانفعالي لدى المراهقين، كما أن لهذه الدروس دوراً كبيراً في التكيف والحدّ من الانفعالات لدى المراهقين، كما بينت بأن المتميزين بالذكاء الانفعالي يشاركون أكثر بالنشاط البدني مقارنة مع غيرهم، كما وختمت الدراسة بجملة من التوصيات ركزت بشكل أساسي على ضرورة زيادة عدد الدروس الرياضية، وكذلك تشجيع المراهقين على ممارسة التمارين الرياضية لما لهُ من أثر كبير على خفض انفعالاتهم، كما أوصت الدراسة بضرورة زيادة عدد حصص الدروس الرياضية لما لهُ من أثر كبير في تحسين مستويات ذكاءاتهم الانفعالية.

وأجرى كل من كيم و مكينزي (Kim and McKenzie(2014 دراسة هدف التعرف على الدروس والأنشطة الرياضية على الانفعالات الإيجابية أو السلبية للطلاب في الجامعات، وتمّ استخدام المنهج النوعي، للإجابة عن تساؤلات الدراسة وفرضياتها، كما تمثل مجتمع الدراسة بجميع طلبة الجامعات، تم أخذ عينة عشوائية مكونة من تسعة طلاب، وإجراء مقابلة معهم،

ومناقشتهم بكثير من المواضيع مثل: الكفاءة الذاتية والإيجابية والعاطفة السلوكات الصحية واحترام الذات والانفعالات الإيجابية والسلبية. وأظهرت نتائج الدراسة أن الدروس والأنشطة الرياضية تسهم بشكل إيجابي على انفعالات الإيجابية للطلبة، كذلك بينت الدراسة بأن دروس التربية الرياضية تسهم بشكل أساسي في زيادة المشاعر الإيجابية والتكيف الفعال مع كثير من المشكلات التي يواجها الطالب سواء بالتحصيل الأكاديمي أو بالحياة العملية ، كما ختمت الدراسة بجملة من التوصيات ركزت بشكل أساسي على ضرورة تشجيع الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية سواء أكانت من خلال دروس منتظمة أم ممارستها بشكل فردي، والتأثير على السلوكات الصحية لدى الطلبة.

وأجرى بردلي وآخرون (Bradley et al (2013 دراسة بهدف التعرف على أهمية دروس التربية في التحصيل الأكاديمي لدى الطلبة، وتمّ استخدام المنهج الوصفي التحليلي لأجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة وفرضياتها، كما وتمثل مجتمع الدراسة بجميع طلبة المرحلة الثانوية العامة الإيرلندية، تم أخذ عينة عشوائية مكونة من (402) طالبا في الثانوية العامة خلال الفترة ما بين (2011/2008)، وأظهرت نتائج الدراسة أن تعزيز المشاركة الجماعية في الرياضة المدرسية طوال سنوات الدراسة في المرحلة الثانوية قد تكون وسيلة مفيدة لأجل التحسين الأكاديمي للطلبة، كما بينت بأن كثيراً من الطلبة المتفوقين، يقومون بممارسة الرياضة بشكل منتظم، كذلك فإنهم متميزون بالأنشطة الرياضية مقارنة مع غيرهم، كما ختمت الدراسة بجملة من التوصيات ركزت بشكل أساسي على ضرورة تشجيع الطلبة على ممارسة الرياضة بشكل منتظم والتركيز بشكل أساسي على الرياضات الجماعية.

وأجري كل من دونلي و لمبورني (Donnelly and Lambourne (2011 دراسة هدفت التعرف على الدروس والأنشطة الرياضية بتحسين الإدراك وكذلك تحسين الإنجاز الأكاديمي، وتمّ استخدام المنهج الوصفي التحليلي لأجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة وفرضياتها، كما تمثل مجتمع الدراسة بـ (المراهقين في المدارس الأمريكية)، تم أخذ عينة عشوائية مكونة من (90 طالبا)، وأظهرت نتائج الدراسة أن للدروس والأنشطة الرياضية علاقة ما بين الوظيفة المعرفية والتحصيل الأكاديمي، كما بينت الدراسة بأن من يقومون بممارسة الرياضة بشكل فردي تحصيلهم الأكاديمي جيد مقارنة مع غيرهم .

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات ذات الصلة بالدراسة، خلص الباحث إلى أن الدراسات السابقة، ركزت على معرفة تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوي التحصيل الدراسي وعلى التنوع في استخدام الأنشطة الرياضية من قبل المعلمين في الموقف التعليمي، وكذلك على دور دروس التربية الرياضة في التخفيف من حدة القلق، والتوتر لدى الطلبة، كما وسلطت الضوء على الانفعالات الإيجابية والسلبية للطلاب، كذلك أشارت نتائج الدراسات إلى أن هناك أثراً لدروس التربية الرياضية في تحسين التحصيل الدراسي، وأن هذه الدروس تعمل على الزيادة والحيوية والنشاط، إلا أنها ركزت على استطلاع وجهات نظر المعلمين وعلى عينات مختلفة من المراحل العمرية، ولكن الدراسة الحالية ركزت على فئة محددة وهي طلبة الثاني عشر (التوجيهي).

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في:

- تحديد الإطار النظري للدراسة.
- اختيار منهج الدراسة وهو منهج شبه التجريبي.
- التعرف إلى محتوى الأساليب والبرامج التعلمية الموجودة بالدراسات.
- مساعدة الباحث في اختيار وسائل جمع البيانات.
- طريقة اختيار عينة الدراسة.
- عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها.
- الاطلاع على التصاميم التجريبية المستخدمة بهدف تحديد التصميم المناسب.
- تدعيم نتائج الدراسة وتوثيقها بدراسات وأبحاث أجريت سابقاً في المجال نفسه.

وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة كما يأتي:

- تطرقت إلى موضوع أثر دروس التربية الرياضية المنهجية في مستوى اللياقة البدنية والانفعالية والتحصيل الدراسي المدرسي لدى طلبة الثاني عشر (التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية.

- أجريت في منطقة لم يتم دراستها سابقا وتحتاج مدارسها إلى العديد من إجراء الدراسات والبحوث في هذه المنطقة.

- اشتملت على عينة يصعب دراستها، وهم طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) على مستوى المملكة الأردنية الهاشمية والوطن العربي في حدود علم الباحث.

- تميزت بأنها استخدمت المنهج شبه التجريبي، وبأن غالبية الدراسات اعتمدت على استخدام المنهج الوصفي التحليلي.

- وتميزت أيضا من حيث أدوات الدراسة المستخدمة، حيث أعد الباحث بطاقة ملاحظة تتمثل في (19) بندنا لقياس السلوك الانفعالي يعد درس التربية الرياضية.

- جاءت للتأكيد على أهمية دروس التربية الرياضية بالنسبة لطلبة المرحلة الثانوية، وخصوصا طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) وتمكن صاحب القرار من الوقوف على إيجابيات دروس التربية الرياضية بالنسبة لهذه المرحلة.

مصطلحات الدراسة:

تعرضت الدراسة إلى عدد من المفاهيم والمصطلحات، التي يرى الباحث ضرورة تعريفها إجرائيا بشكل دقيق، وتبعا للسياق الذي ستستخدم به في هذه الدراسة:

الدرس الاعتيادي: وهو الوقت المتاح في البرنامج المدرسي والذي يتم فيه ممارسة الطلبة للنشاط الرياضي المدرسي بعيدا عن واقع المنهاج ، وغالبا ما يكون هذا الدرس الحصة السادسة والسابعة في البرنامج المدرسي.

الدرس المنهجي: الوحدة الصغيرة في الخطة الشاملة لمنهاج التربية الرياضية بالمدرسة، ويمثل وقت متاح تعطى من خلاله مجموعة من المهارات المتنوعة التي يؤديها الطلبة بتوجيه من المعلم وفق خطوات تعليمية مبرمجة.

السلوك الانفعالي: استجابة ذات صبغة وجدانية لها مثيراتها و مظاهرها ووظائفها ونتائجها، وقد تكون مثيرات الانفعال بعض المدركات الحسية أو بعض الأفكار أو التصورات أو تكون بعض الحالات الداخلية للفرد نفسه.

التحصيل الدراسي: أسلوب تقيمي يعتمد على كشف مستوى الطالب في المبحث الأكاديمي من خلال الاختبارات التحصيلية التي يجريها المعلم .

اللياقة البدنية: ممارسة الطلبة بعض الأنشطة والفعاليات الرياضية التي تصل به إلى التمتع بدرجة معينة من الصحة والقدرة على القيام بالوجبات الاعتيادية وليس الوصول إلى مستويات عالية .

لواء الشونة الجنوبية :- هي بلدة أردنية وهي ضمن محافظة البلقاء وتقع في منطقة الغور (اخفض بقعة في الأرض)

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

تناول هذا الفصل عرضاً للطريقة والإجراءات التي اتبعها الباحث لتحقيق أهداف الدراسة، حيث تضمن وصفا للمنهجية، وأفراد عينة الدراسة وطريقة اختيارهم، ووصفاً لأدوات الدراسة وطريقة إعدادها، وطرائق التحقق من صدقها وثباتها، كما يتضمن وصفاً للإجراءات المتبعة في تطبيق الدراسة. كذلك وصفاً لتصميم الدراسة ومتغيراتها، والمعالجات الإحصائية التي اتبعت للحصول على النتائج، وفيما يلي تفصيلاً بذلك:

منهجية الدراسة

المنهج المستخدم في الدراسة الحالية هو المنهج التجريبي في صورته شبه التجريبية، حيث تم بحث أثر المتغير المستقل المتمثل في دروس التربية الرياضية المنهجية، مقارنة بالطريقة الاعتيادية على المتغيرات الآتية: (اللياقة البدنية، و الحالة الانفعالية، والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني عشر التوجيهي).

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الصف الثاني عشر في مديرية التربية والتعليم لواء الشونة الجنوبية/ وزارة التربية والتعليم/ المملكة الأردنية الهاشمية للعام الدراسي 2017/2016 وبلغ عددهم (358) طالباً حسب إحصائية قسم الامتحانات في مديرية الشونة الجنوبية منهم (182) ذكور (176) إناث.

عينة الدراسة

قام الباحث باختيار أفراد الدراسة من طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) بالطريقة القصدية وعددهم (38) طالباً، حيث وقع الاختيار على مدرسة شهداء الكرامة الثانوية الشاملة للبنين وعددهم (16) طالباً ويمثلون المجموعة التجريبية، ومدرسة الروضة الثانوية الشاملة للبنين وعددهم (22) طالباً ويمثلون المجموعة الضابطة، وقد وقع الاختيار على هاتين المدرستين للأسباب الآتية:

- تعاون مديرية التربية و الإدارة المدرسية مع الباحث وفريق البحث المساعد وتسهيل مهمتهم.

- وجود عدد كافٍ من طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) لإجراء الدراسة .
- وجود معلمين من ذوي التخصص والخبرة في تدريس مبحث التربية الرياضية.
- توفر الأدوات والإمكانات اللازمة لتطبيق الدراسة في المدرستين .

تجانس مجموعات الدراسة

الجدول (1) تجانس أفراد مجموعتي الدراسة في متغيرات الدراسة (ن=38)

المتغيرات	وحدة قياس المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
العمر	سنة	18.00	0.30	0.92	0.02
الطول	متر	172.61	6.25	0.64	0.04
الوزن	كغم	70.74	16.25	1.35	0.23
ثني الجذع من الرقود	مرة / د	33.47	6.63	0.08	0.20
الرشاقة	ث	10.67	0.80	0.92	0.07
المرونة	سم	31.63	4.25	-0.49	0.13
ثني الذراعين	عدد /د	26.21	4.28	0.47	0.16
عدو مسافة 50م	ث	7.87	0.58	- 0.45	0.07
السلوك الانفعالي	اعلى وزن للاستجابة = 3	1.89	0.11	-0.37	0.06
معدل التحصيل	الدرجة العظمى من 100	53.48	3.40	1.20	0.06

يشير الجدول رقم (1) إلى قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء، وقيم معامل التجانس لقياسات العمر والطول والوزن ومتغيرات اللياقة البدنية ومعدل التحصيل، وكذلك السلوك الانفعالي لدى أفراد المجموعتين، ويلاحظ أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت بين (-0.49) لمتغير المرونة و(1.35) لمتغير الوزن وتعبر هذه القيم عن درجة التواء مقبولة لتوزيع بينات اختبارات عينة الدراسة، حيث عادة ما يتم قبولها ضمن (-3 إلى +3).

وباستعراض قيم معاملات الاختلاف يتبين أنها كانت منخفضة، حيث كان أكبرها في متغير الوزن (0.23) ويلاحظ أن هذه القيم لا تتجاوز 0.50 (المدى المقبول لنسبة الانحراف المعياري من المتوسط الحسابي) والتي عادة تعبر عن تجانس مقبول بين أفراد عينة الدراسة المشاركين وبناء على ذلك يعتبر أفراد المجموعتين متجانسين في هذه القياسات والمتغيرات.

تكافؤ مجموعتي الدراسة

جدول (2) التكافؤ في قياسات العمر والطول والوزن ومتغيرات اللياقة البدنية ومعدل التحصيل والسلوك الانفعالي بين مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة قياس المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة t	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العمر	سنة	18.04	0.45	17.97	0.12	0.71	0.480
الطول	متر	171.75	6.80	173.23	5.90	0.71	0.479
الوزن	كغم	73.00	22.32	69.09	10.12	0.72	0.472
ثني الجذع من الرقود	مرة \د	35.25	5.79	32.18	7.02	1.42	0.162
الرشاقة	ث	10.71	0.80	10.65	0.82	0.24	0.805
المرونة	سم	31.44	4.80	31.77	3.91	0.23	0.814
ثني الذراعين	عدد /د	25.63	5.10	26.64	3.63	0.71	0.479
عدو مسافة 50 م	ث	7.98	0.40	7.78	0.68	1.05	0.297
السلوك الانفعالي الكلي	أعلى وزن للاستجابة = 3	1.91	0.11	1.88	0.11	0.791	0.434
معدل التحصيل	الدرجة العظمى من 100	54.63	3.99	52.65	2.69	1.82	0.077

يبين الجدول (2) نتائج اختبار t بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات العمر والطول والوزن ومتغيرات اللياقة البدنية ومعدل التحصيل والسلوك الانفعالي، ويلاحظ من الجدول أن قيمة مستوى الدلالة لمتغير العمر قد بلغت (0.480) ويلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة لمتغير الطول قد بلغت (0.479) وبلغت لمتغير الوزن (0.472) كما بلغت (0.162) لمتغير ثني الجذع من الرقود وبلغت (0.805) لمتغير الرشاقة وبلغت (0.814) لمتغير المرونة وبلغت (0.479) لمتغير ثني الذراعين وبلغت (0.297) لمتغير عدو مسافة 50م وبلغت قيمة مستوى دلالة اختبار t المحسوبة (0.434) للسلوك الانفعالي وبلغت (0.077) لمتغير معدل التحصيل، وتعتبر هذه القيم غير دالة إحصائيا لأن قيم مستوى الدلالة المحسوبة كانت أكبر من 0.05 مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في هذه القياسات والمتغيرات، وبالتالي الاستنتاج بتقارب قيم متوسطاتها مما يدل على تكافؤهما.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ دروس التربية الرياضية:

استخدم الباحث مجموعة من الأجهزة والأدوات والوسائل العلمية المساعدة والمناسبة لطبيعة العمل في هذه الدراسة بهدف جمع البيانات اللازمة والمطلوبة وهذه الأدوات والأجهزة هي:

- ساعة إيقاف
- فرشة جمباز
- شريط لاصق
- قطعة سجاد (موكيت) طولها 15 متر وعرضها 1,33
- صافرة
- أقماع
- جهاز قياس المرونة
- شريط قياس (متر)
- أدوات تدريب
- جهاز الرستاميتر (الطول والوزن)
- ملعب

أدوات الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطبيق بعض اختبارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية، كما تم تطوير (12 درس) اثني عشر درسا حسب المحاور الواردة في دليل المعلم للتربية الرياضية للصف الثاني عشر (التوجيهي)، كما تم تصميم بطاقة ملاحظة لرصد السلوك الانفعالي مكونة من (19) تسع عشرة عبارة، وفيما يلي عرض تفصيلي لأدوات الدراسة:

أولا: الاختبارات البدنية

اختبارات مقننة ومطبقة على البيئة الأردنية والمتمثلة في بعض اختبارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية، والتي تقيس بعض عناصر اللياقة البدنية، والهدف منها في هذه الدراسة قياس الحالة البدنية اليومية، وليس تراكم اللياقة البدنية لتطوير عناصرها، وتتمثل الاختبارات بالآتي:

1- اختبار ثني الجذع من وضع الرقود المعدل (set-up).
2- اختبار الجري الارتدادي الرشاقة (shttle run).
3- اختبار المرونة (sit & reach).
4- اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل (push-ups).
5- اختبار العدو 50 متر بطول الملعب (50 m dash) (دليل المعلم التربية الرياضية للصف الثاني عشر، 2017) ملحق رقم (1) .

ثانيا: السلوك الانفعالي بعد تنفيذ درس التربية الرياضية

قام الباحث بتصميم بطاقة ملاحظة لرصد السلوك الانفعالي للطلبة بعد تنفيذ درس التربية الرياضية، وذلك بالاعتماد على المراجع (بني يونس، 2009)، (عبد العزيز وآخرون، 2012)، (شامة وآخرون، 2006)، (العمرية، 2011)، (جبل،2001) (al sudani,2015) , (kim,etal,2014).

وقد تكونت من (19) عبارة واستخدم الباحث مقياس ثلاثي التدرج لرصد السلوك الانفعالي من خلال الأوزان الآتية:

عالٍ ← 3 نقاط
متوسط ← نقطتان
ضعيف ← نقطة واحدة

وقد جاءت صياغة (11) فقره من فقرات المقياس صياغة إيجابية، بينما كانت صياغة (8) فقرات صياغة سلبية، وهذه الفقرات تحمل الأرقام (19,18,17,9,6,4,3,2)، حيث تم عكس أوزان هذه الفقرات السلبية لتصبح الأوزان على النحو الآتي:

عالٍ ←———— نقطة واحدة

متوسط ←———— نقطتان

ضعيف ←———— 3 نقاط ملحق رقم (2).

ثالثا: دروس التربية الرياضية المنهجية

استخدم الباحث دروس التربية الرياضية الممنهجة المقررة في دليل المعلم للتربية الرياضية للصف الثاني عشر للعام الدراسي 2017/2016، وتم وضع الدروس المقترحة في صورتها العلمية الصحيحة النهائية من خلال محاور الدليل، والمتمثلة في التمرينات واللياقة البدنية (الألعاب الصغيرة، المهارات الحياتية وجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية) وكرة القدم والعاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة و كرة السلة، وقد صممت الدروس وفقا للآلية المتبعة في التخطيط اليومي بحيث يشتمل كل درس على العنوان ، المحور، النتاجات التعليمية، المهارات الحياتية، أجزاء الدرس، المحتوى، التشكيلات، الزمن، ملاحظات، مصادر التعلم، وبواقع درس واحد في الأسبوع وبزمن قدره (45) دقيقة (دليل المعلم التربية الرياضية، 2017) وملحق رقم (3).

دروس التربية الرياضية الاعتيادية وهي عبارة عن دروس غير منتظمة تتفاوت بالتنفيذ ما بين مغادرة المدرسة و اللعب و التعويض و وجودها في حصص متأخرة بالبرنامج اليومي المدرسي.

رابعا: التحصيل الدراسي

قام الباحث بأخذ معدل الطلبة للمباحث للفصل الدراسي الأول ومقارنتها مع معدل الطلبة للمباحث في الفصل الدراسي الثاني بعد تنفيذ الدراسة (ملحق رقم 4).

المعاملات العلمية:

صدق المحتوى

تم التحقق من صدق المحتوى لأدوات الدراسة، والمتمثلة في الاختبارات البدنية ودروس التربية الرياضية وبطاقة رصد السلوك الانفعالي من خلال عرضها بصورتها الأولية على محكمين من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية الرياضية والعلوم التربوية من حملة الدكتوراه ومن أصحاب الخبرة والاختصاص في التدريس والتدريب وعلم النفس، وذلك لإبداء الرأي حول مدى ملائمتها من حيث المضمون والصياغة واللغة ومدى مناسبتها، وإضافة وحذف وأي اقتراحات أخرى يرونها مناسبة ملحق رقم (5).

الثبات :

تم التحقق من ثبات الاختبارات لجائزة الملك عبد الله من خلال أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق (test – retest) وذلك على عينة استطلاعية قوامها (23) طالبا من مجتمع الدراسة وخارج عينتها وتبين الجداول الآتية نتائج الثبات.

جدول (3) نتائج ثبات اختبارات اللياقة البدنية بأسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على أفراد المجموعة الاستطلاعية (ن=23)

المتغيرات	وحدة قياس المتغير	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة r	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
ثني الجذع من الرقود	مرة	34.22	6.24	33.57	6.65	0.814	0.000
الرشاقة	ث	10.58	0.71	10.66	0.80	9200.	0.000
المرونة	سم	33.52	6.51	32.83	6.45	0.975	0.000
ثني الذراعين	عدد /د	26.48	4.21	26.87	4.24	0.934	0.000
عدو مسافة 50م	ث	7.83	0.59	7.75	0.61	8330.	0.000

يبين الجدول (3) نتائج اختبار t بين التطبيقين الأول والثاني لمتغيرات اللياقة البدنية، ويلاحظ من الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين لمتغير ثني الجذع من الرقود قد بلغت (0.814) وبلغت لمتغير الرشاقة (0.920) وبلغت لمتغير المرونة (0.975) وبلغت لمتغير ثني الذراعين (0.934) وبلغت (0.833) لمتغير عدو مسافة 50م، وتعتبر هذه القيم مرتفعة ودالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة المحسوبة كانت أقل من 0.05 ما يعني وجود علاقة قوية ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعة في التطبيقين في هذه المتغيرات وبالتالي الاستنتاج بثبات اختبارات هذه المتغيرات.

وتم التحقق من ثبات بطاقة الملاحظة لرصد السلوك الانفعالي بأسلوب كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي

جدول (4) نتائج ثبات فقرات استمارة تقدير السلوك الانفعالي بأسلوب الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) (ن=23)

المتغير	عدد الفقرات	قيمة الثبات
السلوك الانفعالي	19	0.862

تشير قيمة ثبات فقرات استمارة السلوك الانفعالي البالغة (0.862) إلى وجود تناسق داخلي بدرجة مرتفعة بين استجابات أفراد العينة الاستطلاعية على فقرات الاستمارة ما يعكس ثباتها ومناسبتها للتطبيق على عينة الدراسة المستهدفة.

الإجراءات التنظيمية للدراسة:

لتحقيق الأهداف من الدراسة تم القيام بما يأتي:

1- الحصول على الموافقات الرسمية اللازمة لإجراء الدراسة، ملحق رقم (6).

2- أدوات الدراسة وهي:

- اختبارات جائزة الملك عبد الله للياقة البدنية.
- إعداد دروس تربية رياضية منهجية وفق دليل التربية الرياضية للصف الثاني عشر حسب المحاور الموجودة فيه وعددها (12 درسا).

- تصميم بطاقة ملاحظة لرصد السلوك الانفعالي مكونه من (19 عبارة) وتم تدريب المعلمين الملاحظين على ذلك.

3- اختيار عينة الدراسة تبعا للخضوع لآلية التنفيذ في مجموعتين: المجموعة التجريبية وخضعت للتطبيق وفقا لدروس التربية الرياضية المنهجية المقترحة من الباحث والمجموعة الضابطة خضعت للتدريس بالطريقة الاعتيادية.

4- عقد لقاءات مع المعلمين (الفريق المساعد للباحث) ومع المعلمين الذين كلفوا بملاحظة ورصد سلوك الطلبة بعد تنفيذ دروس التربية الرياضية وتدريبهم، وذلك لتحقيق أغراض هذه الدراسة. ملحق رقم (7).

5- القيام بالتطبيق القبلي لأدوات الدراسة على الطلبة في المجموعتين التجريبية والضابطة لأغراض الضبط الإحصائي والتجانس والتكافؤ في المجموعتين.

6- إجراء الدراسة من خلال تدريس المجموعة التجريبية باستخدام دروس التربية الرياضية المنهجية في حين درست المجموعة الضابطة باستخدام الطريقة الاعتيادية.

7- عمل دراسة استطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج عينتها في الفصل الأول للعام الدراسي 2017/2016 م .

8- البدء بتطبيق الدراسة منذ بداية الفصل الدراسي الثاني لعام 2016 – 2017 بتاريخ 2017/2/7 ولغاية 2017/5/13 بواقع ثلاثة أشهر (كل أسبوع درس).

9- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم عمل مقابلة شخصية مع كل من مدير المدرسة والمعلمين والطلبة من أجل الوقوف على مدى فائدة وأهمية الدراسة بالنسبة للطلبة.

10- تم الحصول على نتائج الدراسة وتفريغها في جداول خاصة ثم إدخال البيانات في الحاسوب ومعالجتها إحصائيا.

11- عولجت النتائج ونظمت و عرضت في الفصل الرابع وفسرت ونوقشت وتم الخروج بالتوصيات في الفصل الخامس .

الدراسة الاستطلاعية :

أجرى الباحث دراسة استطلاعية على عينة عددها (23 طالبا) من مجتمع الدراسة وخارج عينتها الرئيسة بهدف التأكد من المحاور الآتية:

1- مدى مناسبة دروس التربية الرياضية لمستوى الطلبة.

2- التأكد من مدى ملائمة المكان والأدوات المستخدمة في البحث لإجراء الاختبارات.

3- التأكد من الوقت الذي يستغرقه الباحث والفريق المساعد لإجراء الاختبارات بعد تنفيذ دروس التربية الرياضية.

4- تدريب المساعدين من النواحي الإدارية والتنظيمية عمليا والتعرف على كيفية أداء الاختبارات.

5- تدريب المعلمين الملاحظين على كيفية الملاحظة لرصد السلوك بعد تنفيذ درس التربية الرياضية والتعرف على مدى مناسبة العبارات الخاصة ببطاقة الملاحظة.

6-الاطلاع على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث وفريق العمل لتجنبها.

متغيرات الدراسة

أولا: المتغير المستقل:

البرنامج التعليمي: دروس التربية الرياضية.

ثانيا: المتغيرات التابعة، وتتضمن ثلاثة متغيرات بنطاقاتها التعليمية الثلاثة (الحركية والوجداية والمعرفية) وهي :

اللياقة البدنية.

الانفعالية : انماط سلوك الطلبة في الدروس

التحصيل الدراسي.

المعالجة الإحصائية

قام الباحث باستخدام برمجية SPSS (الإصدار رقم 22) حيث تم استخراج النتائج المطلوبة وفقا لفروض الدراسة الثلاثة من خلال الاختبارات والمؤشرات الإحصائية الآتية :

1- المتوسطات الحسابية.

2- الانحرافات المعيارية.

3- معامل كرونباخ ألفا لحساب قيمة ثبات بطاقة رصد السلوك الانفعالي.

4- معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات اختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية.

5- اختبار t للعينات المستقلة.

6- اختبار t للعينات المرتبطة.

7- معامل الالتواء.

8- معامل الاختلاف.

الفصل الرابع

عرض النتائج و مناقشتها

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر دروس التربية الرياضية المنهجية في مستوى اللياقة البدنية والانفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثاني عشر (التوجيهي)، ويتناول هذا الفصل نتائج الدراسة حسب تسلسل فرضياتها كما يلي:

أولا: عرض النتائج

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصت " لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في مستوى اللياقة البدنية والحالة الانفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية.

وللتحقق من هذه الفرضية فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار (ت) لإيجاد الفروقات بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لكل متغيرات الدراسة والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات اللياقة البدنية ومعدل التحصيل والسلوك الانفعالي في المجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة قياس المتغير	القبلي		البعدي		قيمة t	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
ثني الجذع من الرقود	مرة \د	32.18	7.02	33.45	9.35	0.65	0.518
الرشاقة	ث	10.65	0.82	10.31	0.64	4.85	0.001
المرونة	سم	31.77	3.91	31.86	3.36	0.13	0.897
ثني الذراعين	عدد /د	26.64	3.63	26.41	3.36	0.20	0.838
عدو مسافة 50م	ث	7.78	0.68	7.82	0.64	0.219	0.829
السلوك الانفعالي	اعلى وزن للاستجابة = 3	1.88	0.11	1.91	0.13	0.75	0.475
معدل التحصيل	القيمة العظمى من 100	52.65	2.69	54.06	3.26	2.73	0.012

يبين الجدول رقم (5) نتائج اختبار t بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة في متغيرات اللياقة البدنية ومعدل التحصيل والسلوك الانفعالي، وعند قراءة قيم مستوى دلالة اختبار t المحسوبة يتبين أنها بلغت (0.518) لمتغير ثني الجذع من الرقود وبلغت (0.897) لمتغير المرونة، وبلغت (0.838) لمتغير ثني الذراعين وبلغت (0.829) لمتغير عدو مسافة 50م وتعتبر جميع هذه القيم غير دالة إحصائيا؛ لأن قيم مستوى الدلالة المحسوبة كانت أكبر من 0.05 ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات اللياقة البدنية لأفراد المجموعة الضابطة (باستثناء متغير الرشاقة والذي بلغت (0.001)، حيث كانت قيمة مستوى الدلالة اقل من 0.05 ما يعني وجود فروق دالة بحيث أن هذه الفروق كانت لصالح القياس البعدي صاحب المتوسط الحسابي الأفضل).

أما بالنسبة لقيمة مستوى دلالة اختبار t المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي، فقد بلغت (0.475) لمتغير السلوك الانفعالي حيث تعتبر هذه القيمة غير دالة إحصائيا لأنها كانت أكبر من 0.05 ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في السلوك الانفعالي، كما وبلغت (0.012) لمتغير معدل التحصيل حيث تعتبر هذه القيمة دالة إحصائيا لأنها كانت أقل من 0.05 ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في معدل تحصيل المواد بحيث أن دلالة الفرق كان لصالح القياس البعدي صاحب المتوسط الحسابي الأفضل، وكما هو مبين في الجدول، وكذلك الملحق رقم (8) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس السلوك الانفعالي في القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة.

وبهذه النتيجة يتم قبول فرضية الدراسة الصفرية جزئيا في هذا الجزء من المتغيرات (اختبارات اللياقة البدنية عدا اختبار الرشاقة) وقبولها في السلوك الانفعالي، بينما يتم رفضها في معدل التحصيل.



النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية و التي نصت " توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى اللياقة البدنية والحالة الانفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

وللتحقق من هذه الفرضية فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار (ت) لإيجاد الفروقات بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لكل متغيرات الدراسة والجدول رقم (6) يوضح ذلك

جدول (6) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات اللياقة البدنية ومعدل التحصيل والسلوك الانفعالي في المجموعة التجريبية

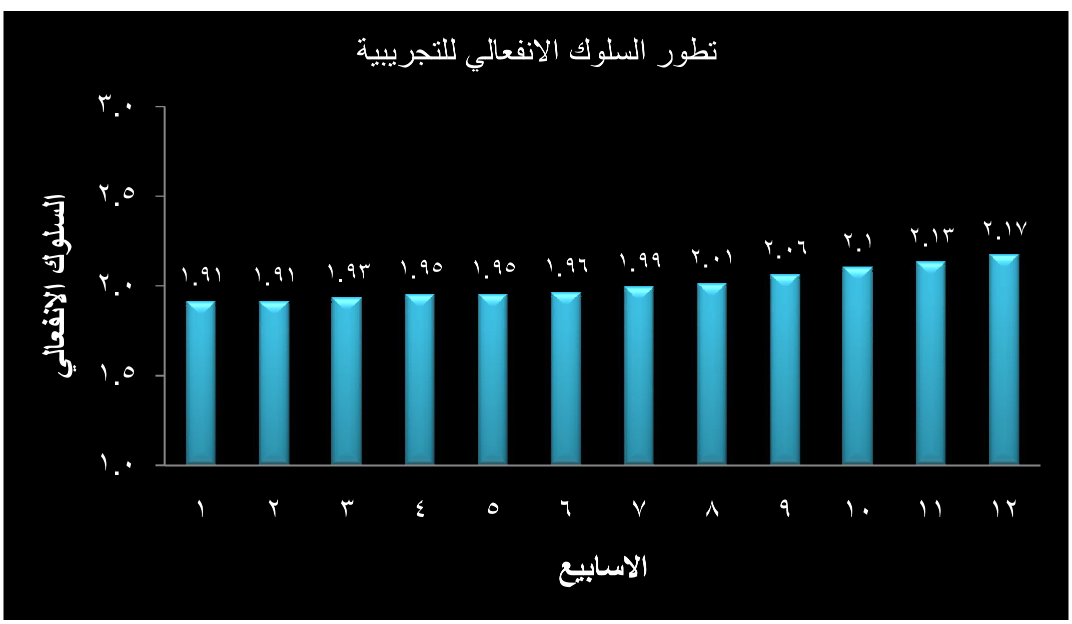
المتغيرات	وحدة قياس المتغير	القبلي		البعدي		قيمة t	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
ثني الجذع من الرقود	مرة\د	35.25	5.79	40.50	10.76	2.33	0.034
الرشاقة	ث	10.71	0.80	9.64	0.72	54.13	0.001
المرونة	سم	31.44	4.80	32.88	3.58	1.86	0.081
ثني الذراعين	عدد /د	25.63	5.10	30.25	5.77	3.66	0.002
عدو مسافة 50م	ث	7.98	0.40	7.20	0.36	78.57	0.001
السلوك الانفعالي	اعلى وزن للاستجابة = 3	1.91	0.11	2.17	0.14	11.16	0.001
معدل التحصيل	القيمة العظمى من 100	54.63	3.99	73.02	3.76	14.70	0.001

يبين الجدول (6) نتائج اختبار t بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات اللياقة البدنية في المجموعة التجريبية، وعند قراءة قيم مستوى دلالة اختبار t المحسوبة يتبين أنها بلغت (0.081) لمتغير المرونة، وتعتبر هذه القيمة غير دالة إحصائياً؛ لأن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة كانت أكبر من 0.05 ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في هذا المتغير.

أما بالنسبة لمتغير ثني الجذع من الرقود، فقد بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.034) وبلغت (0.001) لمتغير الرشاقة وبلغت (0.002) لمتغير ثني الذراعين كما وبلغت (0.001) لمتغير عدو مسافة 50 م وتعتبر هذه القيم دالة إحصائيا لأنها كانت أقل من 0.05 ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات اللياقة البدنية الأربعة المشار إليها بحيث أن دلالة الفروق كانت لصالح القياس البعدي صاحب المتوسط الحسابي الأفضل وكما هو مبين في الجدول.

أما بالنسبة لقيمة مستوى دلالة اختبار t المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير السلوك الإنفعالي فقد بلغت (0.001) كما وبلغت (0.001) لمتغير معدل التحصيل حيث تعتبر هذه القيمة دالة إحصائيا لأنها كانت أقل من 0.05 ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في معدل تحصيل المواد، وكذلك في السلوك الانفعالي، بحيث أن دلالة الفرق كان لصالح القياس البعدي صاحب المتوسط الحسابي الأفضل، وكما هو مبين في الجدول وكذلك ملحق رقم (9) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس السلوك الانفعالي في القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية .

وبهذه النتيجة يتم قبول فرضية الدراسة الموجهة في جميع الاختبارات المبينة في الجدول باستثناء اختبار المرونة، حيث كانت الفروق غير دالة.



النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي نصت " توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$)بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اللياقة البدنية والحالة الانفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية في القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من هذه الفرضية فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار (ت) لإيجاد الفروقات بين القياسات البعدية لكل متغيرات الدراسة والجدول (7) يوضح ذلك .

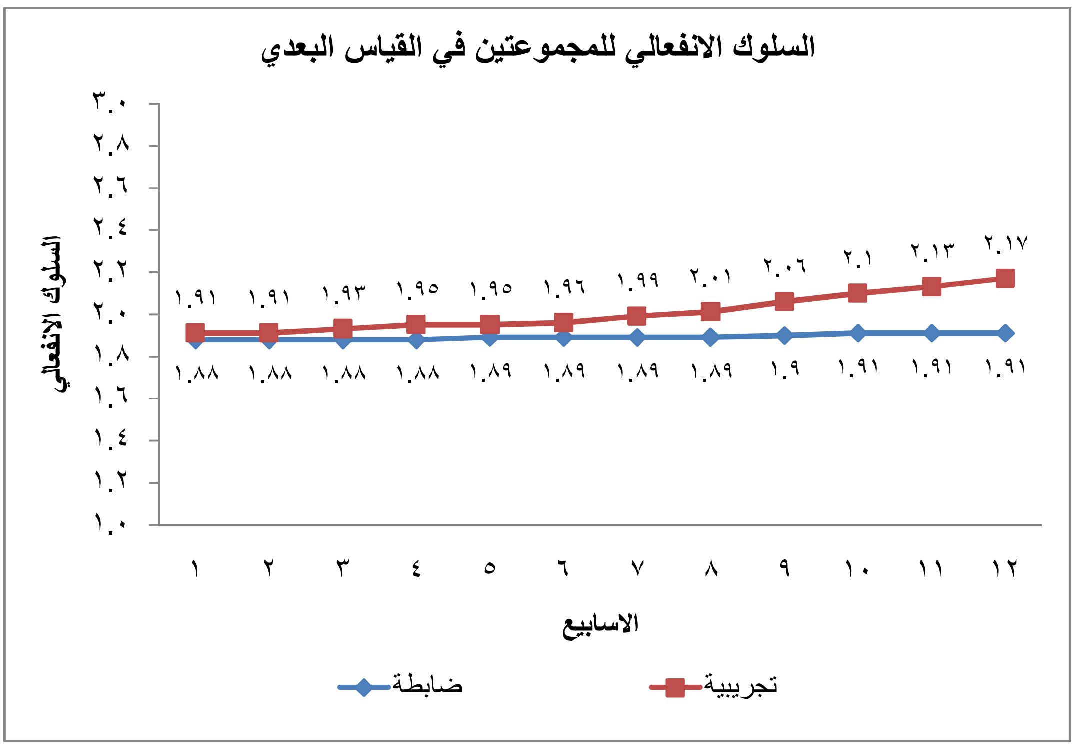
جدول (7)الفروق بين مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في متغيرات اللياقة البدنية ومعدل التحصيل والسلوك الانفعالي في القياس البعدي

المتغيرات	وحدة قياس المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة t	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
ثني الجذع من الرقود	مرة\د	40.50	10.76	33.45	9.35	2.15	0.038
الرشاقة	ث	9.64	0.72	10.31	0.64	3.00	0.005
المرونة	سم	32.88	3.58	31.86	3.36	0.89	0.378
ثني الذراعين	عدد /د	30.25	5.77	26.41	3.36	2.58	0.014
عدو مسافة 50م	ث	7.20	0.36	7.82	0.64	3.49	0.001
السلوك الانفعالي	أعلى وزن للاستجابة = 3	2.17	0.14	1.91	0.13	55.9	0.001
معدل التحصيل	القيمة العظمى من 100	73.02	3.76	54.06	3.26	16.60	0.001

يبين الجدول (7) نتائج اختبار t بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي في متغيرات اللياقة البدنية، وعند قراءة قيم مستوى دلالة اختبار t المحسوبة يتبين أنها بلغت (0.038) لمتغير ثني الجذع من الرقود وبلغت (0.005) لمتغير الرشاقة وبلغت (0.014) لمتغير ثني الذراعين وبلغت (0.001) لمتغير عدو مسافة 50م وتعتبر جميع هذه القيم دالة

إحصائيا لأن قيم مستوى الدلالة المحسوبة كانت أقل من 0.05 ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في متغيرات اللياقة البدنية المستخدمة في القياس البعدي، بحيث أن دلالة هذه الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية صاحبة المتوسط الحسابي الأفضل وكما هو مبين في الجدول. أما بالنسبة لمتغير المرونة فقد بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.378) وتعتبر هذه القيم غير دالة إحصائيا لأنها كانت أكبر من 0.05، وفيما يتعلق بقيمة مستوى دلالة اختبار t المحسوبة بين المجموعتين فقد بلغت لمتغير السلوك الانفعالي (0.001)، كما وبلغت (0.001) لمتغير معدل التحصيل حيث تعتبر هذه القيمة دالة إحصائيا لأنها كانت أقل من 0.05 ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في معدل تحصيل المواد وكذلك في السلوك الانفعالي، بحيث إن دلالة الفرق كان لصالح المجموعة التجريبية صاحبة المتوسط الحسابي الأفضل وكما هو مبين في الجدول.

وبهذه النتيجة يتم قبول فرضية الدراسة الموجهة في اللياقة البدنية وقبولها في متغيري معدل التحصيل، وكذلك السلوك الانفعالي، حيث تبين وجود الفروق في هذه الاختبارات بين المجموعتين (باستثناء رفضها في اختبار المرونة).



ثانيا : تفسير النتائج

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول والذي ينص على " لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في مستوى اللياقة البدنية والحالة الانفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني عشر(التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية.

يبين الجدول رقم (5) أنَّ جميع قيم متغيرات الحالة البدنية غير دالة إحصائياً بالمقارنة مع مستوى الدلالة (05,.) و يشير مستوى الدلالة إلى أنَّ الأرقام أعلى من (05,.) وانحصرت بين (115,.) و (829,.)، ويعزو الباحث إلى أنَّ المجموعة الضابطة مارست الرياضة بطريقة عشوائية و غير منتظمة، و تبين أن تنفيذ دروس التربية الرياضية كانت بطريقة غير منهجية أو مغادرة المدرسة لعدم الاهتمام بدرس التربية الرياضية كونه يدرج في البرنامج المدرسي اليومي في حصص متأخرة، كما تبين من خلال المتابعة والتحري إلى أنَّ الدروس في حالة وجودها بعيدا عن الحصص السابعة، ويستخدم للتعويض لمباحث أخرى أو إعطاؤها كحصص تقوية لمباحث أخرى، فضلا على ذلك أنَّ الحالة البدنية تحتاج إلى تنظيم دروس تربية رياضية منهجية لكي تحسن من مستوى الحالة البدنية.

أما متغير الرشاقة ظهرت النتيجة الإحصائية بأنها دالة إذ بلغت (0,001) ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن الرشاقة تكتسب من خلال تنفيذ بعض الدروس العشوائية و ذلك من خلال ممارسة بعض الألعاب المحببة للطلبة وغالبا كرة القدم و كذلك ممارستهم للأنشطة الرياضية في المدرسة دون التقيد بدرس التربية الرياضية بغض النظر عن الحصة الدراسية (وقت الفراغ).

أما في متغير التحصيل الدراسي بينت النتائج الإحصائية بأنها دالة لأن هذه المرحلة تأخذ نوعاً من الاهتمام الأكاديمي و كذلك خصوصية يتميز بها الطالب كالاستعداد أو التهيؤ وإن كان مستوى النتائج لا يرتقي إلى مستوى الطموح و بدلالة أنَّ المتوسطات الحسابية ضعيفة في النتائج المدرسية.

أما في متغير السلوك الانفعالي ظهرت النتائج غير دالة حيث كان مستوى الدلالة (0. 475) ويفسر الباحث ذلك بأن طبيعة المرحلة الحساسة والتي يمر بها الطلبة وهي مرحلة المراهقة والتي تتميز بمختلف الاضطرابات النفسية والسلوكية والتغيرات الفسيولوجية، لذلك نجد الطلبة في هذه المرحلة يتميزون بالاندفاعية وركوب الخطر و تذبذب بالمشاعر و السلوكيات و

سرعة الغضب و الانفعال حيث يقوم الطلبة ببعض التصرفات في الغرفة الصفية مثل مقاطعة المعلم أثناء سير الدرس والتشتت وعدم التركيز والعبث في ممتلكات الغرفة الصفية وعدم الاستقرار في نمط التفكير ومحاولة الخروج من الغرفة الصفية مما أثّر على مستوى السلوك الانفعالي لدى الطلبة ولذلك كان مستوى التحصيل دون المطلوب و أكد على ذلك (الهنداوي، 2002) والذي أشار إلى مظاهر النمو الانفعالي في هذه المرحلة و المتمثلة في الرغبة في تأكيد الذات و مقاومة السلطة و عدم ضبط العواطف و بذاءة اللسان و عدم الاكتراث أحيانا والتي قد تكون سببا رئيسا في عدم الإسهام في تحسن السلوك الانفعالي و بالتالي انعكاس ذلك على التحصيل الدراسي.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني والتي تنص على " توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة($\alpha \geq 0.05$) لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى اللياقة البدنية والحالة الانفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح البعدي".

يشير الجدول رقم (6) إلى أنَّ النتائج الإحصائية للحالة البدنية ظهرت دالة في متغيرات الحالة البدنية الأربعة (ثني الجذع من الرقود، ثني الذراعين، الرشاقة، والعدو 50 م) استثناء متغير المرونة، وكذلك دالة في مستوى السلوك الإنفعالي والتحصيل الدراسي ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أنَّ الحالة البدنية المكونة في البرنامج وما تضمنته من أنشطة رياضية مختلفة مثل الألعاب الصغيرة والتي تنمي بعض صفات اللياقة البدنية بحيث تتطلب من الطالب الحركة بكثرة لتنفيذها، وكذلك زيادة التكرار المقنن حسب البرنامج، وأيضاً اقتران الجانب الحركي بالزمن، وأيضاً طبيعة نمط الطالب تميل إلى الألعاب التي تتطلب منافسة وحركة، وكذلك وجود عامل المنافسة بين الطلبة في تنفيذ المهام الموكولة لهم في أداء التمرينات؛ لذلك ظهرت الفروق دالة إحصائياً في تلك المتغيرات. أما فيما يتعلق في متغير المرونة فإنها تحتاج إلى فترة زمنية إلى تنميتها قد يزيد عن وحدتين تدريبيتين وهذا ما أكده (الربضي، 2008) حول تطوير عنصر المرونة فإنه يجب التدريب 3 مرات أسبوعياً وتكون تمارين المرونة متعاقبة والتدريب عليها مستمراً دون انقطاع على مدار العام .

أما في متغير التحصيل الدراسي و السلوك الانفعالي تبين وجود دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي مما يدل على الترابط بين تحسن السلوك وزيادة التحصيل الدراسي والذي أثرت طبيعة دروس التربية الرياضية وما تضمنته من أنشطة رياضية متنوعة وخصوصاً عندما تنفذ

كجانب ترويحي فإننا نجدها تسهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الطلبة وتعمل على تخفيف المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر من خلال منح الطالب السعادة والسرور والرضا النفسي، وتساعد أيضاً بتربية الطلبة على الجرأة والثقة بالنفس والتحمل وخصوصاً عندما ينخرط الطلبة بفريق رياضي تنمو لديه روح الطاعة والإخلاص وينعدم لديه الشعور بالذات وبذلك تكون دروس التربيةالرياضية عاملاً فاعلاً في انماء السلوك الانفعالي لدى الطلبة وبالتالي أدى ذلك إلى تحسن نتائج الطلبة في المباحث التي خضعت للتجريب، في ضوء الأدب النظري ظهرت مجموعة من الدراسات أكدت على العلاقة الارتباطية بين النشاط البدني والسلوك الانفعالي والتحصيل الدراسي ومنها دراسة كل من سيكرابس وسيلفرمان (Scrabis, and Silverman, 2017)، روز(Rose, 2017)، (السوداني، 2015) ، (الحلواني، 2006)، (عمر بالقاسم، 2016).

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثالث والذي ينص على" توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اللياقة البدنية والحالة الانفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية في القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

من خلال ما تم عرضه وتحليله في الجدول (7) والذي يوضح القيم الإحصائية الدالة لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية باستثناء اختبار المرونة والذي أظهر عدم وجود دلالة إحصائية وكذلك وجود دلالة إحصائية في متغير السلوك الانفعالي والتحصيل الدراسي ويعزو الباحث هذا التحسن في الحالة البدنية لدى الطلبة إلى أنَّ البرنامج التدريبي الخاص بدروس التربية الرياضية تم وفق خطوات منهجية تتناسب مع الفئة العمرية حيث تم استخدام تمرينات بدنية مقننة ومختارة في الجزء التمهيدي وكذلك على بعض الألعاب الصغيرة الهادفة والتي تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة في الجزء الرئيسي من درس التربية الرياضية والذي اثر بشكل واضح على تحسن مستوى الطلبة في الحالة البدنية لديهم، وكذلك التنوع في استخدام الأدوات و عدد الطلبة في كل نشاط أسهم في تطوير الحالة البدنية لديهم، أما بالنسبة لاختبار المرونة فقد يعزو الباحث ذلك إلى أنَّ تنمية عنصر المرونة تحتاج إلى فترة زمنية متمثلة بالتدريب ثلاث مرات أسبوعيا وبما أن البرنامج يطبق في حصة دراسية واحدة في الأسبوع كان سببا لعدم تطور في هذا العنصر لدى الطلبة، كما وان التدريب يجب أنَّ يبقى مستمرا دون انقطاع على مدار العام حتى ولو وصل الفرد لدرجة عالية من المرونة والسبب في ذلك إنها سريعة الفقدان، كما أنَّ العمر يلعب دورا كبيرا في انماء عنصر المرونة حيث أنَّ الطالب الصغير تكون المرونة عنده

أكثر في المفاصل من الطالب الكبير وغالبا ما تكون المرونة جيدة في عمر (10 -14) سنة وتبدأ تنمو ببطء لغاية (24-26) سنة و هذا ما أكده (الربضي، 2008) بان هناك علاقة مباشرة في الاستمرارية على التمرين، والعوامل المؤثرة على عنصر المرونة وذكر منها حركة المفاصل وشكلها ومساحتها ومدى ارتباطها مع بعضها وهذا يولد مع الإنسان منذ ولادته وأيضاً العمر ودرجة الحرارة والجنس والوقت ومرونة العضلة نفسها ومدى إطالتها وقال بأن المرونة تختلف من رياضة إلى أخرى فهناك الكثير من الأشكال الرياضية تعتمد أساسا على مرونة جميع المفاصل كما هو الحال في رياضة الإيقاع، وبعض الرياضات تحتاجها بشكل جزئي كما في رياضة الدرجات كما وأكد أنَّ النجاح في الأداء الفني لأية رياضة لابد أنْ توفر ولو قدر بسيط من المرونة، وأكد أيضاً أن المبدأ الأساسي في تطوير المرونة هو الاعتماد على أسلوب التدرج في الأداء ضمن خطة واضحة مع الاعتماد على أسلوب التكرار في التمرين بحيث يصل التكرار أحيانا إلى 40 مرة أو أكثر.

وأما بخصوص متغير السلوك الانفعالي فقد يعزى ذلك إلى أنَّ التنوع في دروس التربية الرياضية التي تم توفيرها من خلال البرنامج وما شملته من مهارات حياتية وألعاب صغيرة والتي ركزت على الجوانب المختلفة لدى الطلبة الصحية والنفسية والبدنية والعقلية كان لها دور فعال في تخفيف الأعراض النفسية للطالب كالإحباط والتمرد والعناد والغضب والهم والخوف والانطواء والاكتئاب وتغير المزاج والميل إلى العدوان وغيرها من الأعراض، حيث أدت هذه الأنشطة إلى تحسين الانفعالات النفسية السلبية وبعث البهجة والسرور والراحة والسكينة والثقة في النفس والاطمئنان وتشديد الإرادة ونسيان الهموم والتعاون والتفاهم وبناء العلاقات الايجابية بين الطلبة أنفسهم والمعلمين أيضا، وهذا ما أكد عليه (بني يونس، 2009) من حيث مساعدة الطلبة في نشاطات تنمي قدراتهم ومواهبهم وتلبي احتياجاتهم وذلك من خلال ممارسة أنشطة رياضية سواء كان ذلك خلال ساعات الدوام الرسمي أو خارجه والذي ينعكس إيجابا على سلوكياتهم.

و أما في ما يتعلق بمتغير التحصيل الدراسي فقد يعزو الباحث ذلك إلى أنّ التنوع في دروس التربية الرياضية المنتظمة والتي وفرت للطلبة تقديم المعلومات النظرية والتطبيقية (المهارية) بصورة مختلفة تناسب طرق تعلمهم وتلبي حاجاتهم ورغباتهم واكتشاف اهتماماتهم وكذلك تبين أن الطلبة يستمعون إلى النصح والإرشاد من قبل معلم التربية الرياضية أكثر من غيره، نظرا لقيام علاقة حميمة بينهم ممّا أثر إيجابا على تحصيلهم الدراسي، كما وأنَّ تحسن مستوى الحالة البدنية والنفسية لديهم ساهم في زيادة عمليات التكيف الاجتماعي وتكوين الشخصية المتوافقة اجتماعيا، و ساهم ايضا بشكل ايجابي في التحصيل الدراسي لديهم وأكد على ذلك

(اللالا، 2011) بأنَّ ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة مثل الجري والوثب والأنشطة الهوائية يؤدي إلى تحسين الوظائف المعرفية مثل زيادة القدرة على التركيز والتحليل والاستيعاب والحفظ والتذكر والتركيز الذهني والتخطيط واتخاذ القرار وتحسن الذاكرة قصيرة المدى والتفكير الإبداعي وذلك نتيجة لزيادة مستويات المادة الرمادية في المخ المسؤولة عن المحافظة على صحة الخلايا العصبية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (العرجان والكيلاني،2001) والتي أشارت دراستهما لوجود علاقة ارتباطية بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي كما وتتفق مع دراسة كل من (Tradeau & shepherd,2008) والتي أشارت أنَّ هناك تأثيرا ايجابيا لاشتراك الطلبة في النشاطات الرياضية وارتفاع مستوى اللياقة البدنية على التحصيل الدراسي، وأيضا اشتراك الطلبة في الأنشطة يؤدي إلى تحسين مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالعملية التربوية.

و أما بخصوص المجموعة الضابطة والتي نفذت الدروس بالطريقة الاعتيادية فقد يعزو الباحث ذلك إلى التطبيق العشوائي غير المنتظم وتنفيذها بطريقة واحدة قد لا تلبي ميول وحاجات ورغبات الطلبة وأيضا افتقارها لكثير من الأدوات والإمكانات والمحتوى المنظم من الأنشطة التي تساهم في الإثارة والتشويق لدى الطلبة وأيضا اكتفاء معلم التربية الرياضية بالطريقة الاعتيادية مبتعدا عن إثارة الدافعية لديهم وبالتالي قد لا يتلائم مع جميع الطلبة وأيضا افتقار هذه الدروس الاعتيادية إلى العديد من الأنشطة الإثرائية والعلاجية يساهم بدرجة كبيرة في عدم وجود تحسن ايجابي لدى الطلبة وأيضا احتمالية اللجوء إلى الحصص التعويضية من قبل مدرسي المباحث الأخرى قد يسهم في عدم وجود تحسن ايجابي في متغيرات الدراسة.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. لم تسهم الدروس الاعتيادية (العشوائية)، أو التي لم تنفذ في تحسين مستوى الحالة البدنية، والسلوك الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى أفراد العينة الضابطة.
2. أسهمت دروس التربية الرياضية المنهجية في تحسين مستوى الحالة البدنية المكونة من (متغيرات، ثني الجذع من الرقود، الجري الارتدادي "الرشاقة"، ثني الذراعين، العدو مسافة 50 متر)، وكذلك مستوى السلوك الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح لقياس البعدي.
3. أثرت دروس التربية الرياضية في تحسين مستوى الحالة البدنية والسلوك الانفعالي والتحصيل الدراسي لصالح أفراد المجموعة التجريبية بمقارنة مع المجموعة الضابطة.

ثانياً: التوصيات

في ضوء الاستنتاجات توصل الباحث إلى التوصيات الآتية:

1. تفعيل دروس التربية الرياضية المنهجية لدى طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي).
2. زيادة عدد دروس التربية الرياضية لطلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي).
3. إجراء دراسات مشابهة في ضوء متغيرات مختلفة على مجتمع الدراسة وربطها بمعد الثانوية العامة.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

ابراهيم، عز الدين (2015) النشاط البدني والتحصيل الدراسي لدى الأطفال الموقع الالكتروني **http: nanat,ga/cms Baseitem /Detailed article aspxplang = ar8itemid =476.hww2-mto.rj ko**

أبو غره، محمد وسعادة، نايف (2000). **التربية الرياضية وطرائق تدريسها**.عمان: جامعة القدس المفتوحة .

أبوجرادة، عبدالله وغندير، خالد ولميسي، عبدالرزاق مقداد، عبد الغني (2012) **دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا،** مذكرة في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.

احمد، ابراهيم احمد (2002)، **عناصر إدارة الفصل والتحصيل المدرسي،** الإسكندرية: مكتبة المعارف الحديثة.

بن حجا، عمر (2016) **التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية،** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خضير مسكره، جامعة الحاج بخضر باتنه، الجزائر .

بني يونس، محمد محمود (2009). **سيكولوجيا الدافعية والانفعالات،** ط2، عمان: دار السيد للنشر والتوزيع.

جبل، محمد فوزي (2001) **علم النفس العام،** الإسكندرية: مكتب الجامعي الحديث.

الحايك، صادق والديري،علي (2011) **مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي في عصر العولمة وتطبيقاته العملية،** عمان: المعدان .

الحايك، صادق والمنسي، تيسير (2007). دور مناهج كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في إعداد المواطن المواكب لمتطلبات القرن الجديد، بحث منشور، **مجلد المؤتمر الأول لجمعية كليات التربية الرياضية العربية،** كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.

حسني، عبد الحافظ (2014) الرياضة ضرورة وليست ترفا مجلة المعرفة لموقع الالكتروني. **Http: / www.almare fh .net /show .ontent –sut .cuv =4258s ut model .138p.Ip**

حمدان، ساري احمد وسليم، نورما عبد الرزاق (2001). **اللياقة البدنية والصحة،** ط1، عمان: دار وائل للنشر.

الحيلة، محمود (2007). **مهارات التدريس الصفي**. عمان: دار للنشر والتوزيع والطباعة.

خالد، غندير وعبد الرزاق، لميس وعبد الغني، مقداد (2012). دور حصة **التربية البدنية الحديثة والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خضير، بسكره، الجزائر.

الخزاعلة محمد والخزاعلة وصفي. (2009). **التربية الرياضية الفاعلة وطلبة كليات التربية،** عمان: مطبعة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

الخزاعلة، وصفي (2010). **الإشراف الحديث في التربية الرياضية**. عمان، مكتبة المجتمع العربي.

الخولي، أمين أنور والشافعي، جمال الدين. (2000). **مناهج التربية البدنية المعاصرة**. القاهرة: دار الفكر العربي.

الخولي، امين انور(2000) **مناهج التربية البدنية المعاصرة،** ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.

دعمس، مصطفى نمر. (2007). **استراتيجيات تطوير المناهج وأساليب التدريس الحديثة،** ط1، عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع.

الدلفي، محسن علي (2001). **تطوير شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع،** عمان: دار الفرقان.

الديري،علي والحايك، صادق. (2011). **مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي في عصر العولمة وتطبيقاته العملية،**عمان: المعدان.

الديري،علي والعتوم، امجد.(2010). **مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وفقا للاقتصاد المعرفي وتطبيقاتها العملية في القرن الحادي العشرون** .اربد: مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية للنشر والتوزيع.

الديري،علي والويسي، نزار. (2017). **استراتيجيات وطرق تدريس التربية الرياضية وأدواتها المطورة،** اربد: عالم الكتب الحديث.

رابح، مدقن والعور، نعمة (2014) **التوجيه بالرغبة وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الاول ثانوي ،دراسة ميدانية على عينة تلاميذ ثانوية المصالحة بوريقله،** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خضير بسكره، جامعة الحاج لخضر باتنه، الجزائر.

الربضي، كمال جميل ، (2017). **الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية،** ط1، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع .

الربضي، كمال جميل، (2008). **الرياضية لغير الرياضين، لياقة ، صحة ، جمال** ، ط1، عمان: الجامعة الأردنية.

زغلول، محمد سعد وهرجه، مكارم حلمي. (2005) **مناهج التربية الرياضية المدرسية الموجهة قيميا في مواجهة انعكاسات عصر العولمة،** ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

شامة، بلهادي وقروي وفاء، هجامي فدوى (2006) **الحاجة للانجاز وعلاقتها بالضغط النفس عند المراهق المتمدرس،** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خضير مسكره، جامعة الحاج بخضر باتنه، الجزائر .

عايش، امل، ووداد محمد (2012) أثر درس التربية الرياضية في التحصيل الدراسي لدى طالبات الرابع العلمي، **مجلة الفتح** جامعة ديالى، العراق، (51).

عبد الحميد، علي احمد،(2010). **التحصيل الدراسي وعلاقته بالقيم الإسلامية والتربوية،** ط1، بيروت: مكتبة حسين العصرية.

عبد العزيز، وصالح بالباقي (2012). **دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ المتوسط،** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة رباح ورقله، الجزائر، الجزائر.

عبيد، حسن راضي. (2002) .**تخطيط المنهاج وتطويره،** المملكة العربية السعودية: مكتبة الخبتي الثقافية.

علي، عبدالكريم حسين محمد (2001) **القدرة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل لدى طلبة الثانوية الجمهورية اليمنية،** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صنعاء، صنعاء، اليمن .

عمران، غازي (2014). **الرياضة والصحة للجميع.** عمان: دار امجد للنشر والتوزيع .

العمرية، صلاح الدين (2011). **علم النفس النمو**. ط1. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .

العيسوي،عبد الرحمن والزعيلاوني، محمد والسيد، عبد العلي (2006). القدرات العقلية وعلاقتها الجدلية بالتحصيل العلمي، **مجلة الوطنية الخاصة،** منشورات وزارة التربية والتعليم، سلطة عُمان.

غندير خالد واخرون، (2011)، **دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي،** مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير .جامعة الحاج لخضر باتنه .الجزائر

كماش، يوسف لازم. (2009). **الصحة والتربية الصحية الصحة المدرسية والرياضية،** ط1، عمان: دار الخليج.

الكيلاني، هاشم عدنان (2005). **فسيولوجية الجهد البدني والتدريبات الرياضية**.عمان: دار حنين ومكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

مامسر،محمد خير (1990)، النشاط الرياضي المدرسي ودوره التربوي والاجتماعي، **ورقة دراسية مقدمة إلى الندوة العلمية بعنوان التربية الرياضية المدرسية بين العلم والتطبيق**، جامعة الإمارات العربية المتحدة .

مبروك، بو حليب (2013). **دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الحاج لخضر باتنه، الجزائر، الجزائر .

مسعود، رضا الهندي (2003) **فاعلية استخدام إستراتجية التعلم التعاوني في تدريس الدراسات الاجتماعية على تنمية المهارات الحياتية والتحصيل والاتجاه نحو المادة لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

مسمار، بسام، والعمارين، مخلد (2016) تقويم مستوى أداء الطلبة في دروس التربية الرياضية، **مجلة دراسات العلوم التربوية**، بحث مقدم للنشر، الجامعة الأردنية، الأردن .

نصرالله ،عبد الرحيم (2010) **تدني مستوى التحصيل والانجاز المدرسي**، ط2، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

النعيمي، فوزة احمد. (2007) **البرنامج المنهجي لتطوير لمديريات التربية والتعليم والمدارس.** عمان :مطابع وزارة التربية والتعليم.

الهدهود، نهلة، والسعايدة، منعم (2013) أثر تدريس التربية الرياضية باستخدام إستراتيجيات التدريس المبني على المهارات الحياتية في تنمية التحصيل واللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية في الأردن، **مجلة دراسات العلوم التربوية** 40 (1).

الهنداوي، علي فالح (2002). **علم نفس الطفولة والمراهقة**، العين: دار الكتاب الجامعي.

وزارة التربية والتعليم (2017)، **دليل المعلم التربية الرياضية الصف الثاني عشر**. إدارة المناهج والكتب المدرسية.

المراجع الأجنبية:

AL-Sudani, A, and Budzynska, K, (2015), Emotional Intelligence, Physical Activity and Coping with Stress in Adolescents, **International Journal of Science Culture and Sport**,3 (2): 98-104.

AL-Sudani, A, (2015), Physical Activity , Mental Health and Positive Emotions, **Latvian Academy of Sport Education in Riga**, 5 : 94-10.

Barrick .M. ,Parks .L (2005).self-monitoring as a moderator of the relationships between personality Traits and performance ,**Personnel Psychology** ,58(3),745-767.

Beheim . B, Calvin .T and Richard .M (2014).strategic social learning and population dynamics of human behavior : the game of GO, **Evolution and human behavior** ,35(5),351-357.

Bradley, J, Kene, F, Crawford, S, (2013), School Sport and Academic Achievement, **Journal of School Health,** 83 (1) : 8-13

Danish, S. Fazio, R. Nellen, V. and Owens, S. (2002). Teaching Life Skills Through sport: Community-based life skills programs to Enhance adolescents Development, In J. V. Raalte and B. Brewer (Eds.), **Exploring sport and exercise psychology**, 2nd ed., 205 - 225,Washington, DC: APA Books.

Donnelly, J, and Lambourne, K, (2011), Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement, **Preventive Medicine Journal,** 52 S36–S42

Emotional Intelligence Has a Minor Role in Pupils' Need Satisfaction, **Scientific Research Publishing Journal**, 5(7): 234-247.

Goudas, M. Dermitzaki, I. Leondari, A. and Danish, S. (2006). The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Physical Education Context, **European Journal of Psychology of Education,** 21(4): 429-438.

Goulao, M (2014), The Relationship between Self-Efficacy and Academic Achievement in Adults' Learners**, Athens Journal of Education**, 237-246.

Gould. D., Collins. K., Lauer, L. and Chung, A. (2007). Coaching Life Skills through Football; A Study of Award Winning High School Coaches, **Journal of Sport Psychology**, 19, 1, 16-37.

Ickovics .J, Amy .C,Susan .M ,Mariene. S ,Kathryn . G And Catherin E(2014) .Health and Academic Achievement :cumulative Effects of health Assets on standardized Test scores among urban youth in the United states ,**journal of school health** ,84(1),40-48.

Joseph . R, Kathryn .E, Tanya j and Dorothy . w (2014) . physical activity and quality of life among university students: exploring self –efficacy , self –esteem ,and affect as potential mediators ,**Quality of life Research** ,23(2),659-667

Kantomaa .M,Emmanuel . S,Ann .K,Marika . K , Alina . R , Anja .T ,Timo .A,Marjo – Riitta .Jand Tuija. T. (2013) . physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents academic achievement , **PNAS** ,110(5): 1917-1922

Kathryn L. Davis, Janet R. Wojcik, Christi S. DeWaele , (2016), A Comparison of the Fitness, Obesity, and Physical Activity Levels of High School Physical Education Students Across Race and Gender**,** **Physical Educator**, 11 (3): 15-31.

Kim, J, McKenzie, L, (2014), The Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being in University Students in the Context of Leisure, **Scientific Research,** (6): 2570-2580.

Kim, K, (2012), **The Emotional Responses of Older Adults to New Technology,** Unpublished Latter, University of Illinois at Urbana-Champaign.

Miller, T (2000**), The Effect of physical activity on the academic performance and classroom behavior of fourth grade students**, Ph.D. Dissertation) University Of Missouri – Columbia: United States – Missouri Retrived From Proquest Dissertations and theses database .

Mousavi, S, Yarmohammadi, S, Nosrat, A, Tarasi, z,(2012) The relationship between emotional intelligence and job satisfaction of physical education teachers, **Annals of Biological Research**, 3 (2):780-788

Rose,A (2017), **Sports Participation and Academic Achievement: Does Self- Efficacy Play a Role**?, Unpublished Manuscript, University f Arizona,

Saudi children and Adolescent (Implications for cardiovascular health), **Saudi Med, J,**23.(2)

Scrabis, K, and Silverman, S, (2017), Student Perception of Competence and Attitude in Middle School Physical Education, **Physical Educator Journal** , 74, pp85-103.

Watson, M, and , Kleinert, J,(2017), Control Yourself: Physical Education Teachers'

الملاحـــــــق

ملحق رقم (1)

الاختبارات الخاصة بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

1- اختبار ثني الجذع من وضع الرقود المعدل (set-up)

الغرض من الاختبار:

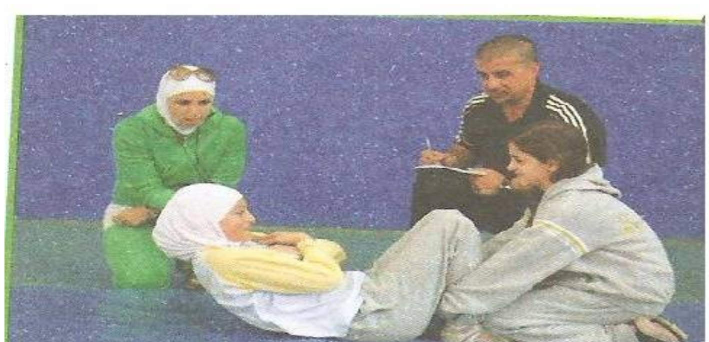
قياس التحمل العضلي لعضلات البطن والعضلات القابضة للفخذ

الأدوات:

ساعة إيقاف – فرشة جمباز

شروط الاختبار وطريقة الأداء:

- يؤدي الاختبار من وضع الرقود على الأرض، وثني الركبتان بحيث تكونان مضمومتين بعضهما إلى بعض، والكفان متقاطعتان أعلى الصدر، والمرفقان ملامسان أعلى البطن وأسفل الصدر .
- تكون المسافة بين المقعده والكعب 30 سم تقريبا .
- يثبت احد الطلبة (المساعد) قدمي المشارك على الأرض .
- يرفع الجذع في وضعية قائمة ، ثم يعاد إلى وضع البدء
- يكون أداء الاختبار بتبادل وضع الرقود ورفع الجذع بشكل قائم مدة (1 دقيقة) وحساب عدد التكرارات الصحيحة
- يؤدي الاختبار على فرشة جمباز
- يحسب عدد التكرارات الصحيحة في حالة لمس الركب بالكوعين



2- اختبار الجري الارتدادي(shttle run)

الغرض من الاختبار :

قياس الرشاقة والسرعة

الأدوات:

ساعة ايقاف – اقماع - شريط لاصق – قطعة سجاد طولها 15 متر وعرضها 1.33– صافره

شروط الاختبار وطريقة الأداء

- يرسم خطان متباعدان المسافة بينهما 10 متر
- يوضع القمعان الخاصان بالاختبار على الخط المقابل لخط البداية
- يجري المشارك سريعا ، ويلتقط القمع الاول ثم يضعه خارج خط البداية ثم يلتقط القمع الثاني قاطعا خط النهاية بسرعة لينهي مسافة 40 متر
- يؤدى الاختبار على قطعة سجاد طولها 15 متر وعرضها 1.33
- تحسب النتيجة لاقرب الزمن يقاس بالثواني عند وصول الطالب لخط النهاية



اختبار الجري الارتدادي.

3- اختبار المرونة (sit & reach)

الغرض من الاختبار:

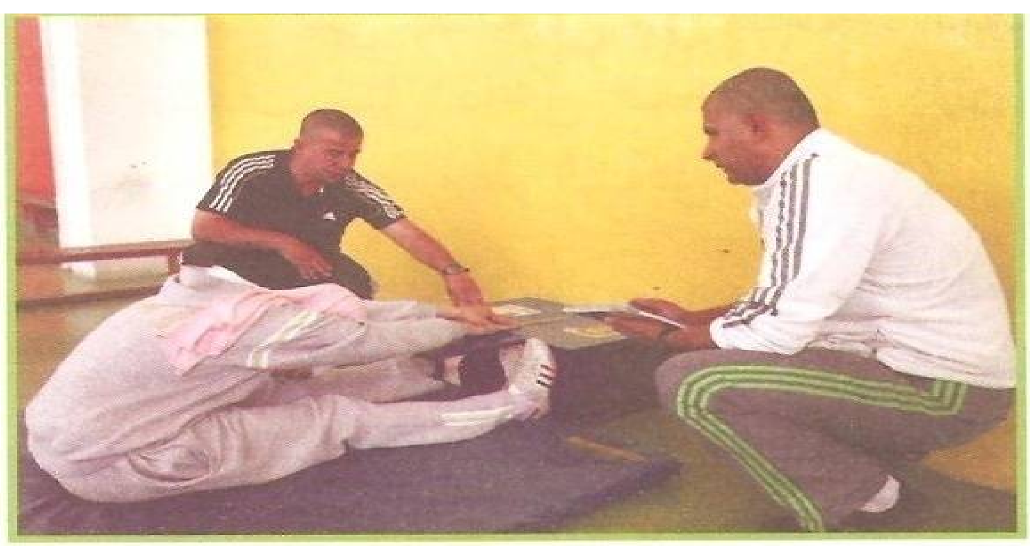
قياس مرونة عضلات الظهر والفخذين

الادوات :

جهاز قياس المرونة وفرشة جمباز

شروط الاختبار وطريقة الأداء

- يؤدي الاختبار بالجلوس على نحو طولي أمام الجهاز، على أن تكون الذراعين ممدودتين إحداهما فوق الأخرى.
- تكون الفدمان متباعدتين بحسب اتساع الحوض، وممدودتين على استقامتهما
- يضع الطالب المساعد يديه على ركبتي المشارك لتثبيتهما .
- يحاول الطالب المشارك مد ذراعيه فوق مسطرة القياس (3 مرات) من دون تحريك ركبتيه
- تدون قراءة القياس من مسطرة القياس الى اقرب سنتيمتر
- يؤدي الاختبار على فرشة جمباز
- يحسب عدد التكرارات الصحيحة



اختبار المرونة.

4- اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل (push-ups)

الغرض من الاختبار:

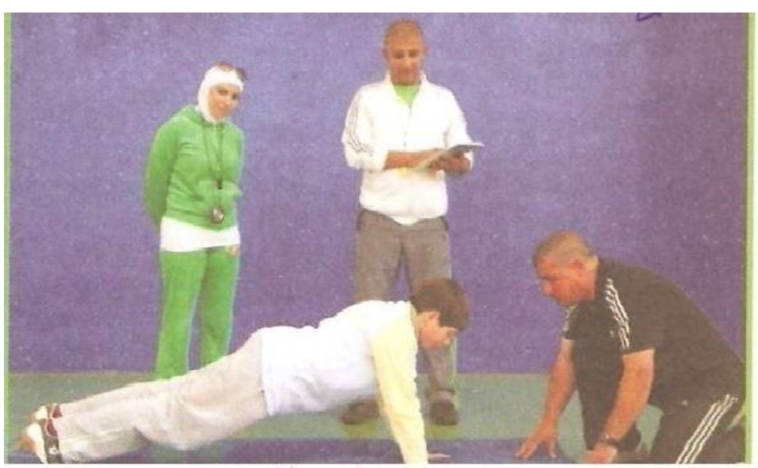
قياس الجلد العضلي لعضلات الذراعين والمنكبين .

الادوات:

فرشة جمباز

شروط الاختبار وطريقة الاداء

- يؤدي الاختبار من وضع الانبطاح المائل ، بحيث يكون الوجه نحو الاسفل ، والذراعان ممدودتين على استقامتهما
- يثني الطالب ذراعيه الى زاوية 90 درجة ، على ان يلمس كتفه كف الطالب المساعد .
- يمد الطالب المساعد يديه من وضع الجثو ، بحيث تصلان مفصل ذراعي الطالب المشارك .
- يكون زمن التكرار الواحد 3 ثواني
- ينتهي الاختبار اذا وصل الطالب للتكرار المطلوب او بدأ ايقاع الحركة بتغير عن الرتم المطلوب ، يعطى فرصة ثلاث مرات
- يؤدي الاختبار على فرشة جمباز
- يحسب عدد التكرارات الصحيحة



اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل.

5- اختبار العدو 50 متر بطول الملعب (50 m dash)

الغرض من الاختبار :

قياس تحمل السرعة

الادوات:

ساعة ايقاف – شريط قياس – شريط لاصق – مساحة من الملعب خالية من العوائق

شروط الاختبار وطريقة الاداء

- يتم اولا قياس طول الملعب وتحديد المسافة
- يتم تثبيت شريط لاصق في نهاية المسافة
- يقف اللاعب خلف خط البداية بوضع الاستعداد العالي ، وعند سماع اشارة البدء يبدأ بالعدو باقصى سرعة حتى يجتاز المسافة المطلوبة وعلى المحكم الانتباه جيدا الى نقطة النهاية التي يصل اليها اللاعب وتحديد زمن الوصول الى اقرب جزء من الثانية
- يتم اداء الاختبار بشكل زوجي لضمان عامل المنافسة
- يعطى اللاعب محاولة واحدة



ملحق رقم (2)

بطاقة ملاحظة للمعلم بعد تنفيذ درس التربية الرياضية ورصد الجوانب الانفعالية للطالب

المدرسة :... اسم المعلم الملاحظ : ....

الصف : .... المبحث :.......................................

الرقم	العبارات	مناسبة	غير مناسبة	ملاحظات
1	يلتزم الطالب في مكانة اثناء سير الدرس.			
2	يعبث بالممتلكات الصفية .			
3	يسبب ازعاج لزملائه اثناء الدرس			
4	يضطرب في الاجابة على اسئلة الدرس			
5	يتعاون مع زملائه في متابعة شرح المدرس			
6	يقل تركيزه اثناء سير الدرس			
7	يتكيف ايجابيا مع مواقف التعلم والتعليم			
8	يحتفظ بالانتباة لفترة طويلة في الدرس			
9	يستجيب مع المثيرات الصفية في الدرس			
10	يتسامح مع زملائه أذا توجه الية النقد			
11	يتفاعل في النقاش في موضوع المادة			
12	يكتب الملاحظات الخاصة بالدرس			
13	يلتزم بالتعليمات الادبية من المدرس			
14	تتعزلديه صفةالانتماء الصفي			
15	يحضر متطلبات الدرس مسبقا			
16	يناقش المدرس في الدفاع عن حقوقه			
17	يثير المدرس في حركاته العشوائية الزائدة			
18	يكثر من الخروج من الغرفة الصفية بأذن المدرس			
19	يستخدم ادوات زملائه بكثرة دون اذنهم			

ملحق رقم (3)

دروس التربية الرياضية المنهجية

خطة درس التربية الرياضية الأول

المحور: التمرينات واللياقة البدنية.

النتاج العام للمحور التعليمي: اداء تمرينات بدنية بادوات ودون ادوات تنمي صفات اللياقة البدنية

النتاجات التعليمية الخاصة :

1- النتاج المعرفي: يتعرف الطالب على بعض التمرينات البنائية الفردية والزوجية.

2- النتاج النفس حركي: يؤدي الطالب بعض التمرينات البنائية بشكل صحيح من اوضاع مختلفة.

3-النتاج الوجداني : يثابر الطالب على اداء المهام الموكلة اليه على اكمل وجه.

المهارات الحياتية : المثابرة ، التركيز والانتباه.

اجزاء الدرس	المحتوى	التشكيلات	الزمن	ملاحظات
الجزء التمهيدي				
الجانب التنظيمي	تهيئة ادوات الدرس ، وقوف الطلبة واخذ الغياب	نصف دائرة	5 د.	ملاحظة الوقوف بشكل منتظم
احماء عام /تهيئة	لعبة صغيره لمس الزميل التمرينات	انتشار حر		ملاحظة المرح والسرور على التلاميذ
احماء خاص باستخدام تمرينات لتنمية صفات اللياقة البدنية تمارين التحمل العضلي والتنفسي	(الوقوف) الجري في المكان (وقوف) تحريك الرجلين مع رفع الذراعين جانبا عاليا للتصفيق فوق الراس .	فردية	10 د.	التاكيد على اداء التمرينات بشكل جيد للاستفادة منها
تمارين السرعة	(الوقوف) العدو 20 متر (الوقوف) الجري على الرجلين واليدين معا حبو.	زوجية		
تمارين القوة	(انبطاح مائل) ثني الذراعين ثم دفع الارض باليدين والتصفيق (وقوف مسك وسط الزميل) : المساعدة في رفع الزميل عاليا مع رفع العقبين	تدريب دائري		

تمارين الرشاقة تمارين المرونة	(وقوف) جري الزقزاق بين الاقماع (وقوف فتحا : ميل) ضغط الجذع اماما اسفل 3 عدات ورفعه عاليا في العده 4			
الجزء الرئيسي				
النشاط التعليمي النشاط التطبيقي	يتم شرح التمرينات التي سوف تستخدم في الجانب التطبيقي وهي مدونة في بطاقة فعاليات وتحتوي على مجموعة تمرينات بنائية فردية وزوجية يتم تطبيق الطلبة للتمرينات من خلال توزيع افراد المجموعة الواحدة على المحطات المخصصة لاداء التمرينات مع ملاحظة ان التمرين الاول عبارة عن محطة متحركة عند سماع الصافره يبدأ الطلبة جميعا باداء التمرينات ، ويقوم الطالب في المحطة الاولى بعد الانتهاء من مهامه بتسليم المضرب والريشة للطالب رقم 2 وخذ مكانه والقيام باداء تمرين المحطة الثانية	نصف دائرة	5 د.	اعطاء وقت كافي لمناقشة محتوى بطاقة الفعاليات والتعرف على التمرينات واداء نموذج والاجابة حول استفسارات الطلبة

	يقوم الطالب رقم 2 بتكرار ما قام به الطالب رقم 1 ومن ثم التسليم للطالب رقم 3 ليحل محله ، وهكذا الى ان يدور جميع افراد المجموعة على جميع المحطات بالتوالي المحطات : المحطة الاولى : (محطة متحركة) : تنطيط الريشة بوجهي المضرب الامامي والخلفي (10 مرات) من الثبات ، ثم من المشي ذهابا وايابا للوصول الى المحطة المطلوب التسليم اليها ولمسافة 10 متر المحطة الثانية : (رقود. الذراعان عاليا ، مسك العصى) رفع الجذع اماما للوصول الى وضع الجلوس الطويل، ولمس القدمين بالعصى . المحطة الثالثة : (انبطاح مائل افقي . اسناد القدمين على المقعد) تبادل مد الذراعين على الجانبين . المحطة الرابعة : (وقوف . الذراعان جانبا) تبادل الطعن جانبا مع ثني الركبة .	على هيئة تدريب محطات دائرية	20 د	التاكيد على الاداء الصحيح وملاحظة اداء التمرينات بصورة متسلسلة ومترابطة ومتتالية وبشدة وتكرار مناسبين وادخال عنصر المنافسة المجموعة الفائزة هي التي تعود الى الترتيب الاصلي اولا
الجزء الختامي	حركات تهدئه للجسم تغذية راجعة الانصراف	قاطرات	5 د.	ملاحظة اداء الطلبة لتمرينات التهدئه

ملاحظات: ....

....

....

خطة درس التربية الرياضية الثاني

المحور: التمرينات واللياقة البدنية.

زمن الدرس: 45 دقيقة.

النتاج العام للمحور التعليمي: اداء تمرينات بدنية بأدوات وبدون ادوات تنمي صفات اللياقة البدنية

النتاجات التعليمية الخاصة :

1- النتاج المعرفي: يتعرف الطالب على تمرينات باستخدام الادوات والأجهزة من خلال التدريب الدائري

2- النتاج النفس حركي: يؤدي الطالب تمرينات بالأدوات والأجهزة بشكل سليم من خلال التدريب الدائري تنمي صفات اللياقة البدنية .

3-النتاج الوجداني: يتعاون الطالب مع افراد المجموعة في تنفيذ التمرين ملتزما بتعليمات الاداء

المهارات الحياتية: التواصل، المساعدة والدعم

اجزاء الدرس	المحتوى	التشكيلات	الزمن	ملاحظات
الجزء التمهيدي				
الجانب التنظيمي (الاداري)	تهيئة ادوات الدرس ، وقوف الطلبة واخذ الغياب	نصف دائرة		ملاحظة الوقوف بشكل منتظم
احماء عام /تهيئة	(وقوف) : مشي – هروله – تدوير الذراعين للأمام – تدوير الذراعين للخلف – لف الجذع للجانبين – رفع الركبتين للأعلى – لمس الفخذ – هروله – مشي – وقوف	قاطرات	5 د.	ملاحظة بعض مظاهر التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على الجسم
احماء خاص باستخدام تمرينات (العاب) لتنمية صفات اللياقة البدنية اللعبة : رمية التماس	التمرينات تمرينات على شكل مسابقات بين الطلبة بحيث يؤدي الطلبة العاب تخدم احد عناصر اللياقة البدنية اللعبة : رمية التماس الهدف : تنمية عنصر المرونة وصف اللعبة : تقسيم الطلبة الى مجموعات متساوية العدد ، تهيئة مكان اللعب وذلك برسم خطين مستقيمين متوازيين كخط بداية وخط نهاية . يقوم المعلم بإعطاء كل مجموعة كرة، حيث تمسك بكلتا اليدين للأعلى فوق الرأس مع تقوس الظهر للخلف لأقصى مدى، عند	قاطرات	10 د.	التنبيه على تقوس الظهر خلفا الطالب الذي يحقق ابعد مسافة يسجل نقطة للمجموعة

اللعبة : تتابع الكرة	اعطاء اشارة البدء يبدأ الطالب الاول من كل مجموعة بحركة عكسية للجذع وذلك بدفع الكرة الى اقصى مسافة بعد فرد الجذع مع المحافظة على ثبات القدمين . الهدف : تنمية عناصر اللياقة البدنية السرعة ، الرشاقة ، التحمل وصف اللعبة : يقسم الطلبة الى مجموعات بحيث تقف القاطرات خلف خط البداية عند سماع الصافرة يجري القائد من كل قاطرة اماما ويلف حول الكرة في اتجاه عقرب الساعة ثم يعود الى مكانه ويلمس اللاعب التالي له من القاطرة والذي يكرر نفس العمل بينما يقف اللاعب الاول في اخر القاطرة وهكذا حتى يأخذ كل طالب دوره .			يجب ان يلمس الزميل المنطلق بعد رجوعه زميله باليد ، الطالب الذي يصل اولا تسجل لفريقه نقطة ويفوز من يحصل على اكبر عدد من النقاط خلال 5 دقائق
الجزء الرئيسي				
النشاط التعليمي النشاط التطبيقي	يعطى لكل قائد بطاقة توضح المحطات وعنصر اللياقة الذي ينميه وطريقة العمل في كل محطة ويتم شرح كيفية اداء التمرين في كل محطة من محطات التدريب الدائري مع اداء عرض توضيحي لكل تمرين في كل محطة تقف كل مجموعة امام المحطات الخاصة بها، يعين لكل مجموعة طالبا حكما لمراقبة الاداء والتزام الطلبة بالتعليمات عند سماع الصافرة يبدأ الطالب الاول من كل	نصف دائرة محطات دائرية	8-5 د.	الطلب من كل قائد التحدث عن عنصر اللياقة الذي تتضمنه بطاقته في مدة لا تتجاوز الدقيقة مراعاة اسس التدريب الدائري المجموعة التي تنهي المحطات اولا

	مجموعة بأداء التمرينات بحسب المحطات وبعد تجاوز المحطة الثالثة ينطلق اللاعب الثاني من القاطرة ليبدأ بدوره اداء التمرينات والطالب الذي ينهي جميع المحطات يقف في نهاية قاطرته وهكذا حتى ينهي جميع افراد المجموعة وتتمثل المحطات بما يلي :- المحطة الاولى : تنطيط كرة يد بشكل متعرج بين اقماع المحطة الثانية (وقوف) : المشي اماما مع رفع الذراعين جانبا فوق مقعد سويدي المحطة الثالثة (وقوف) : الوثب في المكان باستخدام الحبل بتكرار (30 وثبه) المحطة الرابعة : (رقود قرفصاء . الذراعان على الصدر مع حمل الكرة) الجلوس من الرقود مع مد الذراعين اماما المحطة الخامسة: (وقوف ، حمل الكرة باليدين)، المشي اماما مع رمي الكرة عاليا ولقفها باليدين) المحطة السادسة: (الانبطاح المائل) تبادل ثني الذراعين وفردهما يكرر 20 مرة المحطة السابعة : (الوقوف) الوثب اماما داخل اطواق موضوعة على الارض .		-15 20 د	وتلتزم بالأداء الصحيح هي المجموعة الفائزة

الجزء الختامي	حركات تهدئه للجسم تغذية راجعة الانصراف	قاطرات	5 د.	ملاحظة اداء الطلبة لتمرينات التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي

ملاحظات: ....

....

....

خطة درس التربية الرياضية الثالث

المحور: التمرينات واللياقة البدنية

زمن الدرس : 45 دقيقة

النتاج العام للمحور التعليمي: اداء تمرينات بدنية بأدوات وبدون ادوات تنمي صفات اللياقة البدنية

النتاجات التعليمية الخاصة:

1- النتاج المعرفي: يتعرف الطالب على تمرينات باستخدام الادوات والاجهزة من خلال التدريب الدائري

2- النتاج النفس حركي: يؤدي الطالب تمرينات بالأدوات والاجهزة بشكل سليم من خلال التدريب الدائري تنمي صفات اللياقة البدنية .

3- النتاج الوجداني : يتعاون الطالب مع افراد المجموعة في تنفيذ التمرين ملتزما بتعليمات الاداء

المهارات الحياتية: التواصل ، المساعدة والدعم

اجزاء الدرس	المحتوى	التشكيلات	الزمن	ملاحظات
الجزء التمهيدي				
الجانب التنظيمي (اداري)	تهيئة ادوات الدرس ، وقوف الطلبة واخذ الغياب	نصف دائرة	5 د.	ملاحظة الوقوف بشكل منتظم
احماء عام /تهيئة	(وقوف) : مشي – هروله – تدوير الذراعين للأمام – تدوير الذراعين للخلف – لف الجذع للجانبين – رفع الركبتين للأعلى – لمس الفخذ – هروله – مشي – وقوف	قاطرات		ملاحظة بعض مظاهر التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على الجسم
احماء خاص باستخدام تمرينات (العاب) لتنمية صفات اللياقة البدنية	التمرينات تمرينات على شكل مسابقات بين الطلبة بحيث يؤدي الطلبة العاب تخدم احد عناصر اللياقة البدنية			
اللعبة : رمية التماس	اللعبة : رمية التماس الهدف : تنمية عنصر المرونة وصف اللعبة : تقسيم الطلبة الى مجموعات متساوية العدد ، تهيئة مكان اللعب وذلك برسم خطين مستقيمين متوازيين كخط بداية وخط نهاية . يقوم المعلم بإعطاء كل مجموعة كرة ، حيث تمسك بكلتا اليدين للأعلى فوق الرأس مع تقوس الظهر للخلف لأقصى مدى ، عند اعطاء اشارة البدء يبدأ الطالب الاول من كل مجموعة بحركة عكسية للجذع وذلك بدفع الكرة الى	قاطرات	10 د.	التنبيه على تقوس الظهر خلفا الطالب الذي يحقق ابعد مسافة يسجل نقطة للمجموعة

اللعبة : تتابع الكرة	اقصى مسافة بعد فرد الجذع مع المحافظة على ثبات القدمين . الهدف : تنمية عناصر اللياقة البدنية السرعة ، الرشاقة ، التحمل وصف اللعبة : يقسم الطلبة الى مجموعات بحيث تقف القاطرات خلف خط البداية عند سماع الصافرة يجري القائد من كل قاطرة اماما ويلف حول الكرة في اتجاه عقرب الساعة ثم يعود الى مكانه ويلمس اللاعب التالي له من القاطرة والذي يكرر نفس العمل بينما يقف اللاعب الاول في اخر القاطرة وهكذا حتى يأخذ كل طالب دوره .			يجب ان يلمس الزميل المنطلق بعد رجوعه زميله باليد ، الطالب الذي يصل اولا تسجل لفريقه نقطة ويفوز من يحصل على اكبر عدد من النقاط خلال 5 دقائق
الجزء الرئيسي				
النشاط التعليمي النشاط التطبيقي	يعطى لكل قائد بطاقة توضح المحطات وعنصر اللياقة الذي ينميه وطريقة العمل في كل محطة ويتم شرح كيفية اداء التمرين في كل محطة من محطات التدريب الدائري مع اداء عرض توضيحي لكل تمرين في كل محطة تقف كل مجموعة امام المحطات الخاصة بها، يعين لكل مجموعة طالبا حكما لمراقبة الاداء والتزام	نصف دائرة محطات دائرية	5-8 د. 15-20 د	الطلب من كل قائد التحدث عن عنصر اللياقة الذي تتضمنه بطاقته في مدة لا تتجاوز الدقيقة مراعاة اسس التدريب الدائري

	الطلبة بالتعليمات عند سماع الصافرة يبدأ الطالب الاول من كل مجموعة بأداء التمرينات بحسب المحطات وبعد تجاوز المحطة الثالثة ينطلق اللاعب الثاني من القاطرة ليبدأ بدوره اداء التمرينات والطالب الذي ينهي جميع المحطات يقف في نهاية قاطرته وهكذا حتى ينهي جميع افراد المجموعة وتتمثل المحطات بما يلي :- المحطة الاولى : تنطيط كرة يد بشكل متعرج بين اقماع المحطة الثانية (وقوف) : المشي اماما مع رفع الذراعين جانبا فوق مقعد سويدي المحطة الثالثة (وقوف) : الوثب في المكان باستخدام الحبل بتكرار (30 وثبه) المحطة الرابعة : (رقود قرفصاء . الذراعان على الصدر مع حمل الكرة) الجلوس من الرقود مع مد الذراعين اماما المحطة الخامسة: (وقوف، حمل الكرة باليدين)، المشي اماما مع رمي الكرة عاليا ولقطها باليدين) المحطة السادسة: (الانبطاح المائل) تبادل ثني الذراعين وفردهما يكرر 20 مرة المحطة السابعة : (الوقوف) الوثب اماما داخل اطواق موضوعة على الارض .			المجموعة التي تنهي المحطات اولا وتلتزم بالأداء الصحيح هي المجموعة الفائزة

الجزء الختامي	حركات تهدئه للجسم تغذية راجعة الانصراف	قاطرات	5 د.	ملاحظة اداء الطلبة لتمرينات التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي

ملاحظات: ....

....

....

خطة درس التربية الرياضية الرابع

المحور : كرة القدم

زمن الدرس : 45 دقيقة

النتاج العام للمحور التعليمي : اداء تدريبات متنوعة للمهارات الاساسية وطرق اللعب وخططه ومراكز اللاعبين ووظائفهم في مواقف اللعب المختلفه

النتاجات التعليمية الخاصة:

1- النتاج المعرفي: يدرك الطالب اهمية التكتيك الفني لبعض الخطط الهجومية والدفاعية

2- النتاج النفس حركي: يشارك الطالب في تطبيق بعض الخطط الهجومية والدفاعية الثابته (ضربة الجزاء والركله الركنية).

3-النتاج الوجداني : يبدي الطالب اقتناعا بأهمية التخطيط الواعي لاختيار مهنة المستقبل .

المهارات الحياتية: التركيز والانتباه وتحمل المسؤولية

اجزاء الدرس	المحتوى	التشكيلات	الزمن	ملاحظات
الجزء التمهيدي				
الجانب التنظيمي (اداري) احماء عام /تهيئة احماء خاص باستخدام تمرينات بنائية لتنمية صفات اللياقة البدنية	تهيئة ادوات الدرس ، وقوف الطلبة واخذ الغياب لعبة صغيرة الصياد التمرينات اداء تمرينات بنائية (تشكيلية) طبقا لتاثيرها على المجموعات العضلية المختلفه (وقوف في صفين متقابلين ، يمسك كل زميلين متقابلين بيد الزميل محاولة سحب الزميل) (وقوف ثبات الوسط) ثني الركبتين ثم الوثب لاعلى العدد من (10 – 20) مره (انبطاح مائل) ثني الذراعين من (18- 20) مره (الجري بالكره) بسرعة بين الاقماع والعودة الى المجموعة	نصف دائرة انتشار حر فردية + زوجيه قاطرات	5 د. 10 د.	ملاحظة الوقوف بشكل منتظم تهيئة الجسم جيدا خصوصا الاطراف السفلى ملاحظة اداء التمرينات والتاكيد على الاداء الصحيح
الجزء الرئيسي				
النشاط التعليمي	يشرح المعلم الخطط الهجومية والدفاعية للضربات الثابته ويقدم نموذجا بالتعاون مع الطلبة (ضربة الجزاء والركله الركنية)	نصف دائرة	8-5 دقائق	الاجابه على استفسارات الطلبة

النشاط التطبيقي	من خلال مواقف اللعب يتم تطبيق بعض الخطط الدفاعية والهجومية متمثله في توزيع اللاعبين في اثناء تنفيذ اللجنة الركنية ، وقوف حارس المرمى في المكان المناسب، مراقبة المدافعين الى اللاعبين المهاجمين التنويع في بناء الخطط للركله الركنية، تمرير الكره امام المرمى بقوة، التمرير القصير بين الطالبين، لعب الكره على القائم القريب، لعب الكره على القائم البعيد	تقسيم الطلبة الى فريقين	15-20 د	التاكيد على الاداء الصحيح اثناء اللعب وادخال عنصر المنافسه بين التلاميذ
الجزء الختامي	حركات تهدئه للجسم تغذية راجعة الانصراف	نصف دائرة	5 د.	ملاحظة اداء الطلبة لتمرينات التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي

ملاحظات: ....

....

....

خطة درس التربية الرياضية الخامس

المحور : كرة القدم

زمن الدرس : 45 دقيقة

النتاج العام للمحور التعليمي : تنفيذ الخطط المناسبة لمواقف اللعب المختلفة ، وذلك من خلال توظيف المعارف والمعلومات والمهارات الاساسية لتطوير الاداء المهاري

النتاجات التعليمية الخاصة :

1- النتاج المعرفي : يدرك الطالب خطط اللعب المطلوبة في كرة القدم

2- النتاج النفس حركي : يؤدي الطالب لطرائق اللعب (4:2:4) و (2:4:4) من خلال مواقف اللعب المختلفة

3-النتاج الوجداني : يحرص الطالب على تقديم العون للزملاء اثناء اللعب .

المهارات الحياتية : القدرة على اتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب

اجزاء الدرس	المحتوى	التشكيلات	الزمن	ملاحظات
الجزء التمهيدي				
الجانب التنظيمي (اداري) احماء عام /تهيئة	تهيئة ادوات الدرس ، وقوف الطلبة واخذ الغياب لعبة صغيرة عكس الاشارة	نصف دائرة انتشار حر	5 د.	ملاحظة الوقوف بشكل منتظم تهيئة الجسم يركض الطلبة عكس اشارة المعلم
احماء خاص باستخدام تمرينات بنائية لتنمية صفات اللياقة البدنية	التمرينات (وقوف فتحا مواجه الزميل ، الذراعان عاليا ميل) ضغط الصدر لاسفل (جلوس فتحا) ، تبادل لف الجذع (وقوف) خلف خط نهاية ملعب كرة الطائرة ، مرجحة الذراعين والوثب بالقدمين معا الى الامام (وقوف . مواجهة مقعد السويدي) الجري فوق سطح المقعد (وقوف . جانب مواجه للمقعد) تبادل الجري على جانبي المقعد بالوثب من فوقه	فردية + زوجيه	10 د.	ملاحظة اداء التمرينات والتاكيد على الاداء الصحيح
الجزء الرئيسي				
النشاط التعليمي	يقوم المعلم بيشرح طرائق اللعب (4:2:4) و (2:4:4) بالتعاون مع الطلبة واداء الحركات الخاصة لكل طريقة لعب كنموذج	مربع ناقص ضلع	8-5 دقائق	الاجابه على استفسارات الطلبة

النشاط التطبيقي	يتم توزيع الطلبة الى فريق ومن خلال مواقف اللعب يطبق الطلبة تدريبات مركبة مع منافس سلبي ثم ايجابي وتشكيل طرائق اللعب من خلال عمل مباراة بين الطلبة	تقسيم الطلبة الى فريقين	15-20 د	تنبيه الطلبة على اختيار الطريقة الصحيحة بحيث تكون وفق قدرات الطلبة وامكاناتهم وتقيد كل لاعب بمركزه والقيام بالمهام الموكوله اليه
الجزء الختامي	حركات تهدئه للجسم تغذية راجعة الانصراف	قاطره	5 د.	ملاحظة اداء الطلبة لتمرينات التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي

ملاحظات: ....

....

....

خطة درس التربية الرياضية السادس

المحور: كرة القدم

زمن الدرس : 45 دقيقة

النتاج العام للمحور التعليمي: تنفيذ الخطط المناسبة لمواقف اللعب المختلفة ، وذلك من خلال توظيف المعارف والمعلومات والمهارات الاساسية لتطوير الاداء المهاري

النتاجات التعليمية الخاصة :

1- النتاج المعرفي: يستذكر الطالب للمهارات التي تعلمها في الدروس السابقة

2- النتاج النفس حركي: يؤدي الطالب المهارات التي تعلمها في الدروس السابقة من خلال مواقف اللعب الجماعي

3- النتاج الوجداني : يحرص الطالب على انجاز ما تم تعلمه بشكل متدرج .

المهارات الحياتية : العمل الجماعي والتواصل

ملاحظات	الزمن	التشكيلات	المحتوى	اجزاء الدرس
				الجزء التمهيدي
ملاحظة الوقوف بشكل منتظم	5 د.	نصف دائرة قاطرات	تهيئة ادوات الدرس ، وقوف الطلبة واخذ الغياب	الجانب التنظيمي (الاداري)
تهيئة الجسم وملاحظة التغيرات الفسيولوجية		محطات دائرية	(وقوف) – مشي – هروله – تدوير الذراعين للامام – تدوير الذراعين للخلف – لف الجذع للجانبين – رفع الركبتين للاعلى – ضرب الفخذ – هروله – مشي – وقوف .	احماء عام /تهيئة
ملاحظة اداء التمرينات والتاكيد على الاداء الصحيح وخلق روح المنافسة بين الطلبة	10 د.		التمرينات (وقوف . الجانب مواجه للمقعد السويدي) الوثب بالقدمين معا مع تبادل جانبي المقعد (وقوف) على الخط النهائي لملعب كرة الطائرة ، الجري مع ملامسة الخط الـ (6 متر) والرجوع لملامسة الخط النهائي ثم ملامسة خط المنتصف (وقوف ثبات الوسط . امام 8 دوائر رقمية) الوثب في الدوائر بالقدمين وعلى التوالي حسب الارقام (وقوف . مسك طرفي الحبل) الوثب بالقدمين معا مع دوران الحبل اماما او خلفا (وقوف فتحا . ثني الجذع للامام) مسك كرة طبية وتمريرها للزميل	احماء خاص باستخدام تمرينات بنائية لتنمية صفات اللياقة البدنية

	من بين القدمين والاخر يمررها للزميل التالي من فوق الراس بالتبادل			
الجزء الرئيسي				
النشاط التعليمي النشاط التطبيقي	يقوم المعلم بتذكير الطلبة بالتكنيك الفني للدروس السابقة (الخطط الهجومية والدفاعية للضربات الثابته وطرائق اللعب واعطاء نموذج لها من قبل الطلبة يتم توزيع الطلبة الى فريقين واجراء مباراة تنافسية ويوظف الطلبة من خلالها المهارات السابقة وذلك من خلال اللعب الجماعي	نصف دائرة تقسيم الطلبة الى فريقين	5-8 دقائق 15-20 د	التذكير بالاخطاء التي حدثت ليتم تلافيها في اثناء ممارسة النشاط حث الطلبة على التعامل بروح الفريق الواحد والتحلي بالاخلاق الرياضية في اثناء الاداء والتاكيد على التنافس الشريف
الجزء الختامي	حركات تهدئه للجسم تغذية راجعة الانصراف	قاطره	5 د.	ملاحظة اداء الطلبة لتمرينات التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي

ملاحظات: ....

....

....

خطة درس التربية الرياضية السابع

المحور: كرة اليد

زمن الدرس : 45 دقيقة

النتاج العام للمحور التعليمي : اظهار مستوى جيد من المعارف والمعلومات والمهارات الاساسية لتطوير الاداء المهاري

النتاجات التعليمية الخاصة :

1- النتاج المعرفي: يتعرف الطالب على الجوانب الفنية للمهارات الاساسية المطلوبة في كرة اليد

2- النتاج النفس حركي: يؤدي الطالب مهارات كرة اليد من خلال اللعب الجماعي بشكل صحيح

3-النتاج الوجداني: يشجع الطالب زملائه على الاداء السليم ويساعدهم .

المهارات الحياتية : القدرة على المثابرة وتحمل المسؤولية

ملاحظات	الزمن	التشكيلات	المحتوى	اجزاء الدرس
				الجزء التمهيدي
ملاحظة الوقوف بشكل منتظم تهيئة الجسم وملاحظة التغيرات الفسيولوجية ملاحظة اداء التمرينات والتاكيد على الاداء الصحيح وخلق روح المنافسة بين الطلبة	5 د. 10 د.	نصف دائرة قاطرات محطات دائرية	تهيئة ادوات الدرس، وقوف الطلبة واخذ الغياب لعبة صغيرة اخراج المنافس من الدائرة التمرينات (وقوف) الجري المتعرج بين الاقماع (وقوف) مسك طرفي الحبل ،الوثب بالقدمين معا مع دوران الحبل اماما او خلفا (جلوس فتحا . الذراعان اماما) ضغط الجذع اماما (وقوف) خلف خط نهاية ملعب كرة اليد ، مرجحة الذراعين والوثب بالقدمين	الجانب التنظيمي (الاداري) احماء عام /تهيئة احماء خاص باستخدام تمرينات بنائية لتنمية صفات اللياقة البدنية
				الجزء الرئيسي
الاجابه على استفسارات الطلبة التاكيد على الاداء الصحيح اثناء اللعب والحث على	8-5 دقائق -15 20 د	نصف دائرة تقسيم الطلبة الى	يذكر المعلم الطلبة بالنواحي الفنية للمهارات الاتيه الاحساس بالكرة ومسكها والسيطرة عليها بيد واحد وبكلتا اليدين ، تنطيط الكره من الثبات والحركة التمريرة الكرباجية والتمريرة البندولية والتصويب	النشاط التعليمي

النشاط التطبيقي	من الوثب الطويل اداء نموذج من قبل المعلم او طلبة متميزين يتم تطبيق المهارات المطلوبة من خلال مواقف اللعب وذلك من خلال عمل منافسه بين الطلبة	فريقين		التعامل بروح الفريق وادخال عنصر المنافسه
الجزء الختامي	حركات تهدئه للجسم تغذية راجعة الانصراف	نصف دائرة	5 د.	ملاحظة اداء الطلبة لتمرينات التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي

ملاحظات: ....

....

....

خطة درس التربية الرياضية الثامن

المحور : كرة السلة

زمن الدرس : 45 دقيقة

النتاج العام للمحور التعليمي : يشارك في تدرييات مركبه متقدمه على المهارات وخطط اللعب

النتاجات التعليمية الخاصة :

1- النتاج المعرفي : يستذكر الطالب المهارات الاساسية للعبة كرة السلة

2- النتاج النفس حركي : يؤدي الطالب المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة من خلال مواقف اللعب الجماعي

3-النتاج الوجداني : يحقق الطالب ذاته من خلال ممارسة اللعبة .

المهارات الحياتية : التدرج في انجاز العمل

اجزاء الدرس	المحتوى	التشكيلات	الزمن	ملاحظات
الجزء التمهيدي				
الجانب التنظيمي (الاداري)	تهيئة ادوات الدرس، وقوف الطلبة واخذ الغياب	نصف دائرة	5 د.	ملاحظة الوقوف بشكل منتظم
احماء عام /تهيئة	لعبة صغيرة الجري عكس الاشارة	انتشار حر		تهيئة الجسم وملاحظة التغيرات الفسيولوجية
احماء خاص باستخدام تمرينات بنائية لتنمية صفات اللياقة البدنية	التمرينات (وقوف) في قاطرة، الجري متعرج بين الاقماع (وقوف) في قاطرة، الجري اماما فوق اللاقماع مع عدم لمسها (وقوف) في قاطرة ،الحجل اماما فوق خطوط مرسومة على الارض (وقوف ، حمل الكرة) الجري اماما وتنطيط الكرة امام الحواجز (وقوف ، اقعاء) الوثب عاليا من فوق المقعد مع فرد الجسم وتقوس الجذع خلفا	قاطرات	10 د.	ملاحظة اداء التمرينات والتاكيد على الاداء الصحيح وخلق روح المنافسة بين الطلبة
الجزء الرئيسي				
النشاط التعليمي	يذكر المعلم الطلبة بالنواحي الفنية لمهارات وقفة الاستعداد الدفاعية ، التمريرة والتصويبة الخطافية	نصف دائرة	5-8 دقائق	الاجابه على استفسارات الطلبة

النشاط التطبيقي	التصويب بمتابعة الكرة المرتده التوقف بالوثب ، الهجوم الفردي باستخدام الخداع الهجومي اداء نموذج من قبل المعلم او طلبة متميزين يتم تطبيق المهارات المطلوبة من خلال مواقف اللعب وذلك من خلال عمل منافسه بين الطلبة	تقسيم الطلبة الى فريقين	15-20 د	التاكيد على الاداء الصحيح اثناء اللعب والحث على التعامل بروح الفريق وادخال عنصر المنافسه
الجزء الختامي	حركات تهدئه للجسم تغذية راجعة الانصراف	نصف دائرة	5 د.	ملاحظة اداء الطلبة لتمرينات التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي

ملاحظات: ....

....

....

خطة درس التربية الرياضية التاسع

المحور : كرة السلة

زمن الدرس : 45 دقيقة

النتاج العام للمحور التعليمي : يشارك في تدريبات مركبه متقدمه على المهارات وخطط اللعب

النتاجات التعليمية الخاصة :

1- النتاج المعرفي: يتعرف الطالب على النواحي الفنية للهجوم الفرقي ضد الدفاع الضاغط في كرة السلة

2- النتاج النفس حركي: يؤدي الطالب الهجوم الفرقي ضد الدفاع الضاغط من خلال مواقف اللعب

3- النتاج الوجداني : يشعر الطالب بالفرح والسرور والتعاون اثناء تنفيذ خطط الهجوم .

المهارات الحياتية : العمل الجماعي والقدرة على اتخاذ القرار

اجزاء الدرس	المحتوى	التشكيلات	الزمن	ملاحظات
الجزء التمهيدي				
الجانب التنظيمي (الاداري) احماء عام /تهيئة	تهيئة ادوات الدرس ، وقوف الطلبة واخذ الغياب لعبة صغيرة كلنا الاردن	نصف دائرة قاطرات	5 د.	ملاحظة الوقوف بشكل منتظم ملاحظة المرح والسرور على التلاميذ وايجاد صفة المواطنة عند التلاميذ
احماء خاص باستخدام تمرينات بنائية لتنمية صفات اللياقة البدنية	التمرينات (وقوف) الجري في المكان بسرعة 10 ث والعدو لمسافة 15 متر (انبطاح مائل) ثني الذراعين ثم دفع الارض باليدين والقدمين والتصفيق جري زقزاق بين الاقماع (وقوف فتحا) ضغط الجذع اماما اسفل ثلاث عدات ورفعه عاليا في الرفعة الرابعة	تدريب دائري	10 د.	التاكد من اداء جميع الطلبة للتمرينات مرورا بالمحطات وتصحيح الاخطاء ان وجدت ملاحظة اداء التمرينات والتاكيد على الاداء الصحيح وخلق روح المنافسة بين الطلبة

الجزء الرئيسي				
النشاط التعليمي	يشرح المعلم مهارة الهجوم الفرقي ضد الدفاع الضاغط مبينا النواحي الفنية والقانونية للطلبة واعطاء نموذج من قبل المعلم بالتعاون مع الطلبة	نصف دائرة	5-8 دقائق	الاجابه على استفسارات الطلبة
النشاط التطبيقي	يتم تطبيق المهارة من خلال مواقف اللعب والتاكيد على اساليب الهجوم ضد الدفاع الضاغط وسرعة انتقال الكرة في الملعب والقدرة على نقل الكرة من الساحة الخلفية الى الساحة الامامية والانتقال السريع للطلبة في بداية الهجوم والعمل على اخلاء جانبي الملعب وذلك لمساعدة اللاعب الذي يقوم بتنطيط الكرة للتخلص من الرقابة الدفاعية	تقسيم الطلبة الى فريقين	-15 20 د	التاكيد على الاداء الصحيح اثناء اللعب والحث على التعامل بروح الفريق وادخال عنصر المنافسه
الجزء الختامي	حركات تهدئه للجسم تغذية راجعة الانصراف	نصف دائرة	5 د.	ملاحظة اداء الطلبة لتمرينات التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي

ملاحظات: ....

....

....

خطة درس التربية الرياضية العاشر

المحور: كرة الطائرة

زمن الدرس : 45 دقيقة

النتاج العام للمحور التعليمي : اداء خطط اللعب وطرقه المختلفة

النتاجات التعليمية الخاصة :

1- النتاج المعرفي : يتعرف الطالب على الاسس الفنية والقانونية لمهارة الضربة الساحقة من المراكز الخلفية (1،5:6)

2- النتاج النفس حركي : يؤدي الطالب المهارة من اوضاع ومواقف لعب وتشكيلات مختلفه

3-النتاج الوجداني : يظهر الطالب التقدير للذات والقدرات والامكانات لتنفيذ المهام المختلفه .

المهارات الحياتية: القدرة على اتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب

ملاحظات	الزمن	التشكيلات	المحتوى	اجزاء الدرس
				الجزء التمهيدي
ملاحظة الوقوف بشكل منتظم	5 د.	نصف دائرة	تهيئة ادوات الدرس ، وقوف الطلبة واخذ الغياب	الجانب التنظيمي (الاداري)
ملاحظة بعض مظاهر التغيرات الفسيولوجية على الطلبة		قاطرات	(وقوف) مشي – هروله – تدوير الذراعين للامام – تدوير الذراعين للخلف – لف الجذع للجانبين – رفع الركبتين للاعلى – ضرب الفخذ – هروله – مشي – وقوف .	احماء عام /تهيئة
يفوز الطالب الذي يبقى حتى نهاية اللعبة تفوز	10 د.	مجموعات متساوية	اسم اللعبة : البحث عن الاطواق الهدف : تنمية عنصر السرعة وسف اللعبة : يقسم الطلبة الى مجموعات متساوية ، وضع عددا من الاطوق على الارض بحيث يكون عددها اقل من عدد الطلبة الموجود في دائرة واحدة ، يقف الطلبة خلف خط اللعب من دون تزاحم عند اطلاق اشارة البدء يجري الطلبة بسرعة والوقوف داخل الاطواق الموجودة على الارض ، يخرج من اللعبة الطالب الذي لا يقف داخل الطوق ويتم اخراج طوق في كل	احماء خاص باستخدام الالعاب الصغيرة لتنمية صفات اللياقة البدنية

	مره يخرج فيها طالب اسم اللعبة : قفز الحبل الهدف : تنمية عنصر القوة وصف اللعبة : يقسم الطلبة الى مجموعات متساوية ويتم رسم خطين متوازيين بينهما مسافة متساوية بحيث يمثل احداهما خط بداية والاخر خط نهاية ، يوضع حبل قفز عند خط البداية ، ثم يوضع اخر بعد مسافة (2-3 متر) ثم يوضع حبل اخر بعد مسافة (2-3 متر) ثم يوضع اقماع على خط النهاية ، يطلق المعلم اشارة البدء فيبدأ الطالب الاول من كل مجموعة حمل حبل القفز والوثب في المكان (10 مرات) ثم يجري بعدها الى الحبل الثاني ويبدأ بالقفز (10 مرات) ويكرر الامر نفسه عند الحبل الثالث ، يجري الطالب بعد الانهاء من الوثب الى خط النهاية عند القمع ويؤدي الطالب الذي يليه المهمة نفسها وهكذا الى ان ينهي افراد المجموعة نفس المهمة			المجموعة التي تنهي اللعبة اولا

الجزء الرئيسي				
النشاط التعليمي	يتم شرح الخطوات الفنية للمهارة واداء نموذج عملي من قبل المعلم او الطلبة المتميزين	نصف دائرة	5-8 دقائق	الاجابه على استفسارات الطلبة
النشاط التطبيقي	يتم تطبيق المهارة من قبل الطلبة بشكل متدرج لتعلم المهارة (الاقتراب ، الارتقاء ، الطيران ، الهبوط) متابعة اللعب بدون كرة ثم بالكرة يقف طالب معد في منطقة الهجوم ليعد الكرات لزملائه ويؤدي الطلبة الضرب الساحق من المراكز الخلفية (1-6-5) ويؤدي المهارة من خلال عمل منافسه بين الفريقين	تقسيم الطلبة الى فريقين	15-20 د	التاكيد على الاداء الصحيح اثناء اللعب وتقديم التغذية الراجعة وتصحيح الاخطاء
الجزء الختامي	حركات تهدئه للجسم تغذية راجعة الانصراف	نصف دائرة	5 د.	ملاحظة اداء الطلبة لتمرينات التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي

ملاحظات: ....

....

....

خطة درس التربية الرياضية الحادي عشر

المحور: كرة الطائرة.

زمن الدرس : 45 دقيقة.

النتاج العام للمحور التعليمي: أداء خطط اللعب وطرقه المختلفة.

النتاجات التعليمية الخاصة :

1- النتاج المعرفي : يتعرف الطالب على الاسس الفنية لبعض خطط اللعب الفردية والجماعية .

2- النتاج النفس حركي : يؤدي الطالب اللعب الجماعي ضمن خطط من اوضاع ومواقف لعب .

3-النتاج الوجداني : يحترم الطالب القوانين والانظمة في اثناء اللعب.

المهارات الحياتية : التركيز والانتباه اثناء اداء المهارات.

ملاحظات	الزمن	التشكيلات	المحتوى	اجزاء الدرس
				الجزء التمهيدي
ملاحظة الوقوف بشكل منتظم		نصف دائرة	تهيئة ادوات الدرس ، وقوف الطلبة واخذ الغياب	الجانب التنظيمي (الاداري)
ملاحظة بعض مظاهر التغيرات الفسيولوجية على الطلبة	5 د.	قاطرات	(وقوف) – مشي – هروله – تدوير الذراعين للامام – تدوير الذراعين للخلف – لف الجذع للجانبين – رفع الركبتين للاعلى – ضرب الفخذ – هروله – مشي – وقوف .	احماء عام /تهيئة
يفوز الطالب الذي يبقى حتى نهاية اللعبة تفوز المجموعة التي تنهي السباق اولا ايجاد عنصر	10 د.	مسابقات على شكل قاطرات	اسم اللعبة : سباق الموانع الهدف : تنمية عنصر التحمل وسف اللعبة : يقسم الطلبة الى مجموعات متساوية ، يرسم المعلم خطين مستقيمين متوازيين بينهما مسافة مناسبة بحيث يمثل احدهما خط البداية وتقف كل مجموعة خلف الخط على شكل قاطرة توضع فرشة على بعد (2-3 متر) ثم اطواق في حين توضع اقماع على خط النهاية مقابل كل قاطرة عند سماع اشارة البدء يبدأ الطالب الاول من كل مجموعة الجري للوصول	احماء خاص باستخدام الالعاب الصغيرة لتنمية صفات اللياقة البدنية

	الى الفرشة والجثو عليها ثم يبدأ الزحف حتى نهاية الفرشة ثم يقف ليقفز بين الاقماع ثم يجري الى خط النهاية ويدور خلف القمع ثم يعود ليلمس يد الطالب الذي يليه وهكذا حتى اخر طالب موجود في المجموعة اسم اللعبة: المرور خلال الاطواق الهدف : تنمية عنصر المرونة وصف اللعبة : يقسم الطلبة الى مجموعات متساوية يحدد منطقة بداية ومنطقة نهاية بواسطة اقماع توضع 3 او 4 اطواق على خط مستقيم امام كل مجموعة وتكون المسافة بينهما 1 متر عند سماع اشارة البدء ينطلق الطالب الاول من كل مجموعة محاولا المرور من خلال الاطواق الموجودة			منافسه من خلال تحديد نقطة لكل مجموعة ينهي فيها الطالب مروره بين الاطواق والوصول الى خط النهاية
الجزء الرئيسي				
النشاط التعليمي	يقوم المعلم بشرح طرق اللعب الجماعية طريقة الاستقبال	نصف دائرة	8-5 دقائق	ادارة حوار ومناقشة والاجابه على استفسارات

النشاط التطبيقي	والارسال طريقة الهجوم وطريقة الدفاع عن الملعب والتغطية على المهاجم الضارب واداء نموذج عملي من قبل المعلم و الطلبة المتميزين يتم تطبيق الطلبة للعب الجماعي وتوظيف خطط اللعب من خلال منافسة ودية بين الطلبة	تقسيم الطلبة الى فريقين	15-20 د	الطلبة التاكيد على التناسق بين حركات اللاعبين خلال اللعب الجماعي وتقديم التغذية الراجعة المناسبة
الجزء الختامي	حركات تهدئه للجسم تغذية راجعة الانصراف	نصف دائرة	5 د.	ملاحظة اداء الطلبة لتمرينات التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي

ملاحظات: ....

....

....

خطة درس التربية الرياضية الثاني عشر

المحور: كرة الطائرة

زمن الدرس: 45 دقيقة

النتاج العام للمحور التعليمي : اداء خطط اللعب وطرقه المختلفة

النتاجات التعليمية الخاصة :

1- النتاج المعرفي : يتعرف الطالب على بعض مهارات الخطط الهجومية بالتقاطعات

2- النتاج النفس حركي : يمارس الطالب الخطط الهجومية بالتقاطعات من اوضاع ومواقف لعب وتشكيلات مختلفة

3-النتاج الوجداني : يلتزم الطالب باداء المهمات المطلوبة بصورة صحيحة .

المهارات الحياتية: الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية

أجزاء الدرس	المحتوى	التشكيلات	الزمن	ملاحظات
الجزء التمهيدي				
الجانب التنظيمي (الاداري)	تهيئة ادوات الدرس، وقوف الطلبة واخذ الغياب	نصف دائرة		ملاحظة الوقوف بشكل منتظم
احماء عام /تهيئة	(وقوف) – مشي – هروله – تدوير الذراعين للامام – تدوير الذراعين للخلف – لف الجذع للجانبين – رفع الركبتين للاعلى – ضرب الفخذ – هروله – مشي – وقوف .	قاطرات	5 د.	ملاحظة بعض مظاهر التغيرات الفسيولوجية على الطلبة
احماء خاص باستخدام تمرينات لتنمية صفات اللياقة البدنية	التمرينات المحطة الاولى: (وقوف ، الوضع اماما) الجري المتعرج بين 8 اقماع ذهابا وايابا مرتين المحطة الثانية : (رقود . الذراعان عاليا ، حمل كرة طبية) ثني الجذع اماما اسفل للمس الركبتين بالكرة بتكرار 30 مره المحطة الثالثة : (وقوف) دفع الارض بالقدمين للوثب اماما من فوق حبلين المسافة بينهما (150 سم) المحطة الرابعة : (وقوف خلف	محطات دائرية	10 د.	يفوز الطالب الذي يبقى حتى نهاية اللعبة ملاحظة مدى التزام الطلبة وبث روح المنافسه والتاكيد على الاداء الصحيح

	خط) الارسال على صندوق موجود في ارض الملعب 5 مرات			
الجزء الرئيسي				
النشاط التعليمي النشاط التطبيقي	يوضح المعلم للطلبة اهمية الخطط الهجومية بالتقاطعات ويؤدي نماذج لها بالتعاون مع الطلبة بدون كرة ثم بالكرة يتم تطبيق الطلبة للعب الجماعي وتنفيذ الخطط الهجومية من خلال مواقف اللعب على شكل منافسة ودية بين الطلبة	نصف دائرة تقسيم الطلبة الى فريقين	8-5 دقائق -15 20 د	ادارة حوار ومناقشة والاجابه على استفسارات الطلبة التاكيد على التناسق بين حركات اللاعبين خلال اللعب الجماعي وتقديم التغذية الراجعة المناسبة
الجزء الختامي	حركات تهدئه للجسم تغذية راجعة الانصراف	نصف دائرة	5 د.	ملاحظة اداء الطلبة لتمرينات التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي

ملاحظات: ....

....

....

ملحق رقم (4)

استمارة التحصيل الدراسي

نتائج تحصيل المواد الثلاثة (مهارات الحاسوب وتاريخ الاردن واللغة الانجليزية) في القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية

الطالب	القبلي				البعدي			
	مهارات حاسوب	تاريخ الاردن	اللغة الانجليزية	المعدل	مهارات حاسوب	تاريخ الاردن	اللغة الانجليزية	المعدل
1	66	80	50	65.33	66	82	77	75.00
2	56	68	50	58.00	69	81	74	74.67
3	50	64	61	58.33	69	68	70	69.00
4	51	50	60	53.67	69	74	83	75.33
5	53	52	60	55.00	73	82	70	75.00
6	51	52	43	48.67	69	60	76	68.33
7	50	52	51	51.00	63	82	81	75.33
8	51	54	60	55.00	73	72	80	75.00
9	60	52	50	54.00	81	84	81	82.00
10	56	50	57	54.33	63	74	73	70.00
11	51	50	51	50.67	63	80	77	73.33
12	54	50	51	51.67	69	68	74	70.33
13	51	52	50	51.00	59	74	70	67.67
14	50	50	64	54.67	69	76	77	74.00
15	51	50	63	54.67	73	81	70	74.67
16	53	52	69	58.00	70	60	76	68.67

نتائج تحصيل المواد الثلاثة (مهارات الحاسوب وتاريخ الاردن واللغة الانجليزية) في القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة الضابطة

الطالب	القبلي				البعدي			
	مهارات حاسوب	تاريخ الاردن	اللغة الانجليزية	المعدل	مهارات حاسوب	تاريخ الاردن	اللغة الانجليزية	المعدل
1	51	52	43	48.67	50	53	74	59.00
2	51	52	51	51.33	50	50	50	50.00
3	50	54	60	54.67	50	55	66	57.00
4	51	52	51	51.33	50	52	52	51.33
5	53	50	57	53.33	55	50	56	53.67
6	51	50	50	50.33	54	51	53	52.67
7	50	50	50	50.00	51	53	50	51.33
8	51	52	50	51.00	53	56	50	53.00
9	60	50	61	57.00	62	56	64	60.67
10	56	50	60	55.33	57	51	67	58.33
11	51	52	60	54.33	53	50	57	53.33
12	54	52	43	49.67	55	50	47	50.67
13	51	52	51	51.33	51	50	50	50.33
14	50	54	60	54.67	50	50	66	55.33
15	51	52	50	51.00	52	50	51	51.00
16	53	50	57	53.33	55	50	56	53.67
17	51	50	51	50.67	59	50	53	54.00
18	50	50	51	50.33	50	50	51	50.33
19	51	52	50	51.00	53	50	54	52.33
20	60	50	64	58.00	57	50	69	58.67
21	56	50	67	57.67	55	50	70	58.33
22	51	52	57	53.33	53	50	60	54.33

ملحق رقم (5)

أسماء المحكمين لأدوات الدراسة

الرقم	الاسم	الجامعة
1	أ.د هاشم ابراهيم	الجامعة الأردنية
2	أ.د كمال الربضي	الجامعة الأردنية
3	أ.د بسام مسمار	الجامعة الأردنية
4	أ.د هاشم الكيلاني	الجامعة الأردنية
5	أ.د عربي حمودة	الجامعة الأردنية
6	أ.د وليد الرحاحله	الجامعة الأردنية
7	أ.د صادق الحايك	الجامعة الأردنية
8	أ.د حسين ابو الرز	جامعة اليرموك
9	أ.د منعم السعايدة	الجامعة الأردنية
10	أ.د عبد السلام النداف	جامعة مؤته
11	د . احمد البطاينة	جامعة اليرموك
12	د . عبدالله فليح الخوالدة	وزارة التربية والتعليم
13	د . زايد سالم هياجنه	وزارة التربية والتعليم

ملحق رقم (6)

الموافقات الرسمية

الجامعة الأردنية
THE UNIVERSITY OF JORDAN
نهضة
كليـــة التربيـــة الرياضيـــة
Faculty of Physical Education

التاريخ: 2017/1/18

السادة مديرية التربية والتعليم / الشونة الجنوبية

الموضوع: تسـهيـل مـهـمـة

تحية طيبة وبعد،،

يقوم الطالب مخلـد إسماعيل سلمان الراعي العمارين **ورقمه الجامعي (9140576)** باجراء دراسة بعنوان **:" أثر دروس التربية الرياضية المنهجية في مستوى اللياقة البدنية والانفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثاني عشر (التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية " ، ويحتاج الطالب إلى تطبيق أدوات الدراسة وجمع البيانات على عينة من الطلبة التوجيهي** ، كمتطلب لاستكمال الحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية وبإشراف الأستاذ الدكتور عبد السلام جابر حسين في قسم الإدارة والتدريب (مشرفاً رئيسياً) .

ارجو التكرم بتسهيل مهمة الطالب المذكورة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

نائب العميد

رئيس لجنة الدراسات العليا

أ.د. إبراهيم الدبابية

الجامعة الأردنية - التربية الرياضية

ف.ب.

هاتف- ٥٣٥٥٠٠٠ (٦-٩٦٢) تلفاكس- ٥٣٠٠٨٢٥ (٦-٩٦٢) عمان ١١٩٤٢ الأردن
Tel.: (962-6)5355000 Telefax: (962-6)5300825 Amman 11942 Jordan

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التربية والتعليم
مديرية التربية والتعليم للواء الشونة الجنوبية

نهضة
100
Great Arab Revolt Centennial

الرقم ش ع/٧/١ ١٦٥
التاريخ ٢٣/ ٤ / ١٤٣٨ هـ
الموافق ٢٢ / ١ / ٢٠١٧ م

مدير مدرسة الروضة الثانوية الشاملة للبنيـــــــن
مدير مدرسة شهداء الكرامة الثانوية الشاملة للبنين

الموضوع/ تسهيل مهمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الطالب المشرف التربوي / مخلد اسماعيل سلمان الراعي العمارين بإجراء دراسة بعنـــــوان (أثر دروس التربية الرياضية المنهجية في مستوى اللياقة البدنية والإنفعالية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثاني عشر في لواء الشونة الجنوبية) ويحتاج إلى تطبيق أدوات الدراسة وجمع البيانات على عينه من طلبة التوجيهي في مدارسكم .
كمتطلب للحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية .أرجو تسهيل مهمته .

واقبلوا الاحترام

مدير التربية والتعليم

مدير الشؤون التعليمية والفنية
د. علــي سالــم الصـلاحين

نسخة/ للسيد مدير الشؤون التعليمية والفنية .
نسخة/ للسيد مدير الشؤون الادارية والمالية.
نسخة/ للسيد رئيس قسم التدريب والتأهيل والاشراف التربوي .
نسخة/ للسيد المشرف التربوي .
م . ر /ن . م 2017/1/22م .

المملكة الأردنية الهاشمية
هاتف : ٠٥٦٠٧١٨١ ٦ ٩٦٢ + فاكس : ٠٥٦٦٦٠١٩ ٦ ٩٦٢ + ص.ب: ١٦٤٦ عمان ١١١١٨ الأردن . الموقع الإلكتروني : www.moe.gov.jo

بسم الله الرحمن الرحيم

لمن يهمه الامر

الرقم : ١٨٥٣/١٢/٥

التاريخ ٢٠١٧/٩/١٤

الموضوع / الطالب : مخلد اسماعيل سلمان الراعي العمارين

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

احيطكم علما بان الطالب المذكور اعلاه قد قام بتطبيق دراسته البحثية والمرسومة ب (اثر دروس التربية الرياضية المنهجية في مستوى اللياقة البدنية والانفعالية والتحصيل الدراسي لطلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية) في مدرسة شهداء الكرامة الثانوية للبنين من تاريخ ٢٠١٧/٢/٧م وحتى تاريخ ٢٠١٧/٥/١٣م .

واقبلوا فائق الاحترام

مدير المدرسة

سلمان العزازمة

بسم الله الرحمن الرحيم

لمن يهمه الامر

الرقم / ٥/١٢/١٨٥٢

التاريخ / ١٤/٩/٢٠١٧

الموضوع / الطالب / مخلد اسماعيل سلمان الراعي العمارين

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

قد تم عقد اجتماع لأولياء امور طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) بتاريخ ٦/١١/٢٠١٦م وذلك من اجل اخذ موافقة اولياء امور الطلبة والطلبة والادارة المدرسية على تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠١٦/٢٠١٧م .

واقبلوا فائق الاحترام

مدير المدرسة

سلمان العزازمة

بسم الله الرحمن الرحيم

لمن يهمه الامر

الرقم : ١/٥/٢٠

التاريخ : ١٢/٤/٢٠١٧م

الموضوع / الطالب : مخلد اسماعيل سلمان الراعي العمارين

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

احيطكم علما بأن الطالب المذكور اعلاه قد قام بتطبيق دراسته البحثية والموسومة بــ آثر دروس التربية الرياضية المنهجية في مستوى اللياقة البدنية والانفعالية والتحصيل الدراسي لطلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) في لواء الشونة الجنوبية في مدرسة الروضة الثانوية الشاملة للبنين من تاريخ ٢٠١٧/٢/٧م الى ٢٠١٧/٥/١٣م

وأقبلو فائق الاحترام

مدير المدرسة :

التوقيع :

بسم الله الرحمن الرحيم

لمن يهمه الأمر

الرقم : ١/٥/تد

التاريخ : ١٤/٩/٢٠١٧م

الموضوع / الطالب : مخلد اسماعيل سلمان الراعي العمارين

قد تم عقد إجتماع لأولياء أمور طلبة الصف الثاني عشر (التوجيهي) بتاريخ ٢٠١٦/١١/٧م وذلك من أجل أخذ موافقة أولياء الأمور والطلبة والإدارة المدرسية على تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠١٦ /٢٠١٧

وأقبلو فائق الاحترام

مدير المدرسة :

التوقيع :

ملحق رقم (7)

أسماء الفريق المساعد للباحث

الرقم	الاسم	المؤهل	مكان العمل
1	ابراهيم المجارحه	بكالوريوس \تربية رياضية	مدرسة الروضة الثانوية للبنين
2	محمد نصر الله	بكالوريوس \تربية رياضية	مدرسة ماجد العدوان الثانوية للبنين
3	زياد الزبن	بكالوريوس \تربية رياضية	مدرسة شهداء الكرامة الثانوية للبنين
4	ناجح الجعارات	بكالوريوس \تربية رياضية	مدرسة شهداء الكرامة الثانوية للبنين
5	محمد النعيمات	بكالوريوس \تربية رياضية	مدرسة الشونة الاساسية للبنين
6	معاذ العدوان	بكالوريوس \تربية رياضية	مدرسة نمر العدوان الثانوية للبنين
7	محمد حسونه	بكالوريوس \تربية رياضية	مدرسة النهضة الثانوية للبنين
8	علي حسونه	دبلوم \تربية رياضية	مدرسة الروضة الاساسية للبنين
9	كريم البشيش	بكالوريوس \تربية رياضية	مدرسة الروضة الثانوية للبنين

ملحق رقم (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس السلوك الانفعالي في القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة الضابطة

رقم الفقرة	نص الفقرة	القبلي		البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	يلتزم الطالب في مكانة اثناء سير الدرس.	1.95	0.21	2.05	0.38
2	يعبث بالممتلكات الصفية .	2.59	0.50	2.59	0.50
3	يسبب ازعاج لزملائه اثناء الدرس	2.50	0.67	2.27	0.70
4	يضطرب في الاجابة على اسئلة الدرس	1.82	0.39	1.86	0.47
5	يتعاون مع زملائه في متابعة شرح المدرس	1.23	0.53	1.32	0.65
6	يقل تركيزه في الدرس	2.23	0.61	2.41	0.59
7	يتكيف ايجابيا مع مواقف التعلم والتعليم	1.91	0.29	1.95	0.38
8	يحتفظ بالانتباة لفترة طويلة في الدرس	1.18	0.39	1.18	0.39
9	يستجيب مع المثيرات الصفية في الدرس	1.77	0.43	1.77	0.53
10	يتسامح مع زملائه أذا توجه الية النقد	1.95	0.21	2.00	0.31
11	يتفاعل في النقاش مع موضوع المادة	1.41	0.50	1.41	0.59
12	يكتب الملاحظات الخاصة بالدرس	1.32	0.48	1.45	0.60
13	يلتزم بالتعليمات الادبية من المدرس	1.91	0.29	1.91	0.43
14	تتعزز صفة الولاء والانتماء الصفي	1.86	0.35	1.95	0.38
15	يحضر متطلبات الدرس مسبقا	1.86	0.35	1.91	0.43
16	يناقش المدرس في الدفاع عن حقوقه	2.00	0.44	2.05	0.49
17	يثير المدرس في حركاته العشوائية الزائده	2.05	0.49	2.05	0.49
18	يكثر من الخروج من الغرفة الصفية بأذن المدرس	1.91	0.53	1.95	0.58
19	يستخدم ادوات زملائه بكثرة دون اذنهم	2.32	0.65	2.18	0.59

ملحق (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس السلوك الانفعالي في القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية

رقم الفقرة	نص الفقرة	القبلي		البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	يلتزم الطالب في مكانة اثناء سير الدرس.	2.69	0.48	2.94	0.25
2	يعبث بالممتلكات الصفية .	1.06	0.25	1.38	0.50
3	يسبب ازعاج لزملائه اثناء الدرس	1.25	0.45	1.56	0.73
4	يضطرب في الاجابة على اسئلة الدرس	1.56	0.63	1.81	0.54
5	يتعاون مع زملائه في متابعة شرح المدرس	2.19	0.54	2.63	0.50
6	يقل تركيزه في الدرس	1.50	0.73	1.69	0.70
7	يتكيف ايجابيا مع مواقف التعلم والتعليم	2.44	0.63	2.56	0.51
8	يحتفظ بالانتباة لفترة طويلة في الدرس	2.31	0.70	2.50	0.52
9	يستجيب مع المثيرات الصفية في الدرس	2.38	0.62	2.56	0.51
10	يتسامح مع زملائه أذا توجه الية النقد	2.63	0.50	2.88	0.34
11	يتفاعل في النقاش مع موضوع المادة	2.31	0.48	2.38	0.50
12	يكتب الملاحظات الخاصة بالدرس	2.56	0.63	2.94	0.25
13	يلتزم بالتعليمات الادبية من المدرس	2.63	0.62	2.88	0.34
14	تتعزز صفة الولاء والانتماء الصفي	1.94	0.44	2.25	0.45
15	يحضر متطلبات الدرس مسبقا	1.94	0.25	2.13	0.34
16	يناقش المدرس في الدفاع عن حقوقه	1.56	0.51	2.00	0.37
17	يثير المدرس في حركاته العشوائية الزائده	1.06	0.25	1.50	0.52
18	يكثر من الخروج من الغرفة الصفية بأذن المدرس	1.13	0.50	1.25	0.58
19	يستخدم ادوات زملائه بكثرة دون اذنهم	1.19	0.54	1.44	0.63

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS OF FITNESS, EMOTIONAL LEVELS AND ACADEMIC ACHIEVEMENT AMONG STUDENTS OF TWELVE GRADES IN THE DISTRICT OF SOUTH SHOUNEH

By

Mekhled Isma'il Salman Al-Ra'I Al-Amareen

Supervisor

Dr. Abdulsalam Jaber Hussein, prof

ABSTRACT

The study aimed to recognize the impact of methodological physical education courses in the level of fitness, emotionality and academic achievement among general secondary students (Tawjihi) in the directorate of education in South Shouneh district. The researcher used the experimental approach in a qusi – experimental design to investigate the impact of independent variable on the variables of the study. The study sample consisted of (38) general secondary students from the directorate of education in South Shouneh district, where it was divided into two groups (experimental and controll). For achieving the objective of study, the researcher used some tests of King Abdullah II Award for Physical Fitness in order to measure daily physical status. The researcher designed an observation tool to monitor the emotional behavior of students after accomplishing a physical education course including (19) paragraphs. The researcher used (12) physical education courses determined by the teacher guidebook of physical education for twelfth class. The researcher took the students' average of subjects in the first semester and compared it with the students' average of subjects in

the second semester after carrying out the study. The researcher used the proper(Statistical Package for Social Sciences (SPSS)) to analyze the data .

The study revealed that there are statistically significant differences in the fitness experimental group between pre and post measurements in variables of the physical status in favor of post measurement except a variable of flexiblility . and were. For variables of the emotional behavior and academic achievement between pre and post measurements of the experimental group, the results revealed that there are statistically significant differences among two measurements in favor of post measurement.. In the light of results, the researcher recommends activating and increasing a number of the methodological physical education courses for general secondary students (Tawjihi).